

簡単クッキング

第191回 2017年2月28日(火)

葉物をずら〜とご紹介



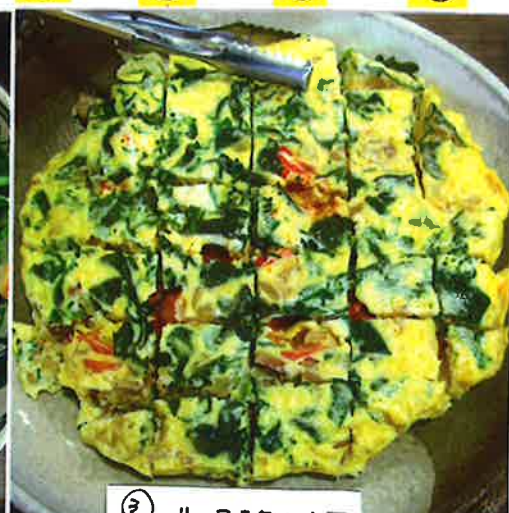
- ↑
①
- ↑
②
- ↑
③
- ↑
④
- ↑
⑤
- ↑
⑥



① チンジャナムル
小松菜と湯かいたトマト
と合わせ、ごま油、しょうゆ
で味付けを



② クレシラダ
水菜、ほうれん草カット
パンをけいこロカトして
油で炒め、ゆずドレッシング
でどうぞ (チヌetev)



③ レコラオムレツ
生クリーム(フレッシュ)、卵
塩、しょう、コンソメ
せと、レコラカット、
ミニトマト、トースターで
こしょうを焼いた、トッピング
チヌetev、ハラハラして
焼いたお果えり



④ 厚揚げサラダ
水菜、ほうれん草、ほ
お好み野菜、厚揚げは
油で焼きつける。
ごま油、しょうゆ、厚揚げ
でサラダにどうぞ



⑤ フワット焼き
豆腐、玉子、片栗粉、
白だし、塩、小松菜
合わせて焼く(チヌetev)



⑥ コレキミソウ
油でこんぱくしおろし
炒めて、小松菜、しょうゆ
キムチの素で味付け
お好みトッピングして
どうぞ