

簡単クッキング

第192回 2017年3月7日(火)

しいたけの香りを いただきま〜す



皆さま、こんにちは、
本日は「しいたけ」です。

講師は、
市村副駅長です。

2017.03.07

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



① まぜご飯
しいたけ、たまご、梅切りし
ごま油で炒め、ほほほは
さ、と湯かいてから合せて炒め、
ご飯にまぜて、ごま100g



② お吸いもの
しいたけスライスし、だしに
凍み豆腐入れ、塩、白し、
卵とじ入れ、みぞれ入れ
出来り



③ つくね煮
こんにゃくしいたけゴボト
煮込んで、しょうゆ、みりん、
砂糖、酒、で味付け、
お好みでたまご、色揚げ



④ 豆乳茶巾仕立て
豆乳、たまご、白だし
混ぜて、しいたけ、ちり
15分蒸して、ほほほ湯
かいて白だし少々最後は
トッピング



⑤ たまご
きくらげ、しいたけ
糸巻はさりと湯かき、
ごま油で、きくらげ、しいたけ
炒めながら、ボールに入れ、
しょうゆ、砂糖、にんにく、
しょうが、酢、合せて
ごま100g、
お好みで野菜はごま
とろろ



本日使用した「しいたけ」他です。
売店で販売しています。

7 03 07