

簡単クッキング

第193回 2017年3月14日(火)

「なばな」で食卓に色どりを～



皆さま、こんにちは、
本日は「なばな」です。

講師は、
市村副駅長です。

2017.03.14

①

②

③

④

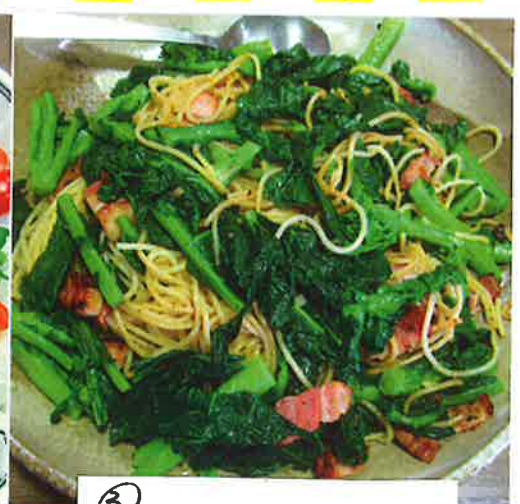
⑤



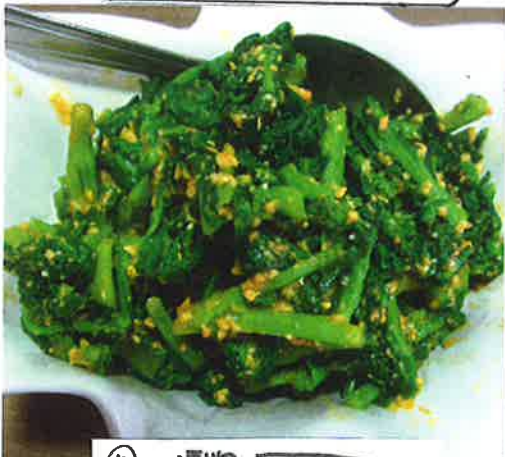
① かぼあけ
はんのい、しいほけ
(みりん、菜の花カットして
小麦粉15gくらいでカラ
とむねで油を熱して炒める



② サラダ
レタス、オニオンスライス、
きゅうり、みょうが、湯かいた
ほほほ、巻じ、ミニトマト
のりトッピング



③ (ポスタカニ、たまご)
にんにくオイル、ベーコン
火入れして、(ポスタ、こぼれ
湯かいた菜はほほで、と巻
じ、カラクハ、ハロー、でめり
みのパンチでどうぞ



④ 漬物
本日はと湯かいた
ほほほで漬りました。
カットしたままのほほほで
作る。味が広がる。おい
しい!! 少々塩とツブサ
出しから絞って漬ける



⑤ りんごほほほ
りんごをスライスして、ほほほ
と湯かいて合せて
ごま油を炒める。
お好みで調味料を
どうぞ



本日使用した材料です。
売店で販売しています。

2017.03.14