

簡単クッキング

第194回 2017年3月21日(火)

たまご料理をいたしましょ〜♪



皆さま、こんにちは、
本日は、たまごです。

講師は、
市村副駅長です。

2017.03.21

①

②

③

④

⑤



① スパイシー豆腐
ゆでたまごつゆ・してカレー粉
塩・こしょう。マヨネーズ合わせ
豆腐は木切りしてオイルハ
トピーマヨあんをトースト
本日はごま豆腐

03.21



② みじか目薬ごもり
みじか目薬で炒めて
塩・こしょう。
ホーランドエッグをトロン
グして塩こしょうで。ゆで

03.21



③ 玉子の味噌漬
ゆでたまごに塩こうじみれ
1〜2日。甘味増入れ
1〜2日で。ゆで

03.21



④ ツレマン & かつお
じょかいもスティック
レニシでサン
かつお果実と湯か
油のバターで炒めて
玉子とし。
じょかいも。パーコ
炒めて塩。こしょう

2017/03/21



⑤ ツレマン・プリン
玉子。牛乳。卵が
はちみつ煮で
1日に浸す。
お好み味の味噌で
焼いて。ソースも
お好みでゆで

2017/03/21



たまごは、売店の
たまごコーナーで販売しています。

2017/03/21