

簡単クッキング

第196回 2017年4月4日(火)

アイスプラントで
生活習慣予防しましょう~♪



皆さま、こんにちは、
本日は「アイスプラント」です。

講師は、
市村副駅長です。

2017/04/04

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



① 太巻

ゆずニしょう、マヨネーズ混ぜ
ソースに。
ゆず太巻き、アイスプラント
を寿司飯で巻く



② ヤーコンとアイスプラントの炒め物
ヤーコン、(にんじん細切り)
油で炒め、みりん、しょうゆ
で味付け。最後にアイス
プラント細切りとごま油



③ アイスプラントのスープ
玉ねぎとにんじるとスライスして
お湯、コンソメ、玉ねぎと
ミキサーして、牛乳を加えて
アイスプラントと一緒に煮る。
餡子に入れて火入れして。
(出来上り)

04/04



④ カレー風味巻

カレー粉、小粉粉混ぜて
アイスプラントと一緒に炒め、
と入れ、区別は焼通
して、区別はアイスプラ
ント、のりを巻いてお湯で
止める

04/04



⑤ トマトとアイスプラントの炒め物
トマトお好みカット。
アイスプラント細切り
トッピングはのり。
お好みのドレッシングで
どうぞ~

04/04



本日使用した材料です。
売店で販売しています。

アイスプラントはミネラルが
多くて、生活習慣病の改善
と、美肌効果があることも
知られてますね!!
ヒアルロン酸作用があり、
お肌ツルツル...
ぜひどうぞ

04