

簡単クッキング

第198回 2017年4月18日(火)

山菜をたっぷり

いただきますよ～



①

②

③

④

⑤

⑥



① まぜご飯

たけのこ。(はじゆん、あげ)  
しいたけ、ゆんこん、はんぺん、  
なすと味噌汁、白だし、  
みりん、だし粉、で揚げ  
ご飯に入れます



② 厚揚げとイタドリと山菜の炒め物

厚揚げは両面しっかり焼いて  
イタドリは皮むきでスライスして  
さっと湯かく、ゆ之び  
砂糖、しょうゆ、みりん、で  
イタドリ合わせでトッピング



③ セリのちぢみ

セリ、しいたけ、はんぺん、  
小麦粉 + 片栗粉 + 玉子液  
で合わせ、ごま油、白だし  
しょうが表せて焼く



④ こごめの天ぷら

イタドリの上の部分  
こごめ、ほむ小麦粉、卵  
しから衣付けて揚げる



⑤ セリの白あん

豆腐は水切りしておく。  
クラッシュして、しょうゆ、  
みりん、砂糖で煮せ  
え、と湯かいたセリと  
合わせで出来よし



⑥ 揚げに面掛けあん

たけのこは湯かいてお肉  
セリはさっと湯かいて炒め  
せ、味噌、砂糖、酢  
で味付けで揚げ  
お好みの野菜合わせ  
(お肉etc...)とろろ

2017/04/18

2017/04/18