

簡単クッキング

第201回 2017年5月23日(火)

スナップエンドウなど

歯ごたえ抜群 食べてみて～

皆さま、こんにちは、  
本日は「スナップなど」です。

講師は、  
市村副駅長です。



①

②

③

④

⑤

⑥



① ホウチンサラダ  
ホウチン、たまごゆで、マヨ  
お好みで、  
スナップゆで、お好みか、  
酢・油・塩・コショウ・砂糖  
合わせて混ぜる。  
※レモン汁もおすすめです!!



② セキルス  
スナップ、とろろ、  
パプリカ、トマト、トマト  
お好みの野菜をカットして、  
ツインピネガー、ホウカレシ、  
塩、砂糖、(ハーブ類は、  
火入れして混ぜるから  
後に入れて混ぜる。



③ オープンピザ  
パンにマヨネーズを塗り、  
スナップ細かくちぎって、  
ソーセージスライスして、  
マヨネーズ、お好みで混ぜ  
おて、のけてトースト!!



④ ベーコン炒め  
きんぴらお好みにか、  
ベーコンスライスして炒  
める。味付けは、  
ベーコンから塩分が出る!!



⑤ おかず豆  
コンニャク、お好みで、  
ちくわ、ツリモノ、  
油で炒めてから味噌、  
みりん、砂糖で味付け、  
お好みの味付けで炒め  
たら梅干しでも!!



⑥ そら豆のいためもの  
そら豆を塩ゆでして、  
ごま油でいため、  
塩コショウで味付けする。