

簡単クッキング

第202回 2017年5月30日(火)

にんにくパワーで 元気一発!!

皆さま、こんにちは、
本日は「にんにく」です。

講師は、
市村副駅長です。



- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥



↑ 野菜

← 万能タレ

① 万能タレ

(にんにくみじん切り、フライパン
(にんにくオイル)
に投入して炒め、少くこけ目
付け、みりん、酒、塩、こしょう
ごま油、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ、アヲ
スライスしたにんにく、おろし金で
すり、野菜は好みの物に……

2017 05 30



② にんにく揚げ

中玉、はちのま、大玉は
いらずしてほぐす。
油(中火)で揚げ、塩。
ゴツゴツでこぼろ



③ トマトソース

にんにくオイル炒め、から
ソース、玉子、塩、こしょう
入れ、トマトソース、塩、こしょう
で味付け、おろし金で
おろし、おろし金で
おろし、おろし金で

2017 05 30



④ にんにくチキンプ

スライスしたにんにく、オーブン
で180° 20~30分。
カリカリになる、たしおろし
スライスに少々オイル
かけると短時間で済む!!



⑤ おかす味噌にんにく

いすく、(にんにく、ねぎ、
(にんにくみじん切り)に。
ごま油で炒め、味噌、
砂糖、みりん、酒、味
で味付け、おろし金で
おろし



⑥ にんにくチャーハン

(にんにくオイル、中火で炒め、
ご飯、玉子、塩、こしょう、
少々おろし金で味付け、
おろし金で炒め、おろし金
おろし金で炒め、おろし金

2017 05 30