

簡単クッキング

第204回 2017年6月20日(金)

「サラダ」

いろいろいただきます。



皆さま、こんにちは、  
本日は「サラダ」です。

講師は、  
市村副駅長です。

2017/06/20

①

②

③

④

⑤

⑥



① とろろ、サラダ  
サイコロにカットした豆腐  
水切りして、大根(スライス)  
薄切りにしてトッピング。  
梅、酢、おろし、ドレッシング  
で合わせるとろろ



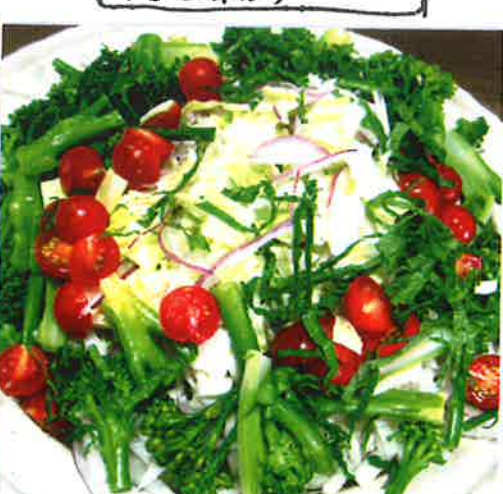
② ごぼうサラダ  
しめじ、サラダごぼうを湯  
がいて冷ます、アサアサオ  
合せて、マヨネーズ、おろし、  
ごまご味付け



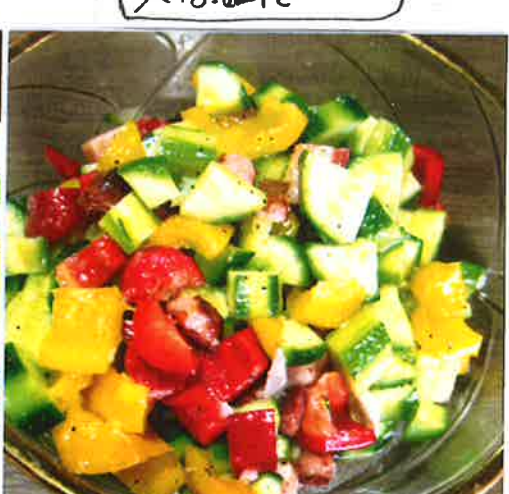
③ いんげんサラダ  
2種類のいんげん湯か  
いカット。(お好みのサイズ)  
ゆりからし、酢、砂糖、  
ごま油、塩、ごま油、油で  
ドレッシングを合せてさきごま  
少々、お好みで



④ ホウホウ  
新じゃが、いんげんのひきみ  
キャベツ、クワン、  
ほび、レニシ、エチン。  
スリキーニはカットして2の  
まき合せて、マヨネーズ  
マヨネーズ、おろし、ごま  
ご味付け



⑤ お好みサラダ  
キムチ、赤玉ねぎ、  
大葉、トマトはち、お好  
みの野菜で、お好  
みのドレッシングで合わせ



⑥ カラフルサラダ  
10アフリカ、エチン、  
お好みでポテトはち  
カラフルな色の野菜で  
お好みドレッシングで  
合わせ