

簡単クッキング

第205回 2017年6月27日(火)

「ズッキーニ」で色あざやかに

皆さま、こんにちは、
今日は「ズッキーニ」です。

講師は、
市村副駅長です。



2017/06/27

①

②

③

④

⑤

⑥



① カレーチャーハン

ズッキーニ・赤玉ねぎ
ソーセージをトロカットして
炒める。ご飯を入れて
カレーパウダー・塩・コショウ
コンソメナマ



② 之れはかスープ

じょうゆ・ズッキーニ・ベーコン
玉ねぎを差すから、豚汁・コンソメ
塩・コショウで味付け
※豚汁は少々多めのご注意



③ キムチあえ

ズッキーニスライス・キムチ
ごま油・ごま(2粒分)
はちみつみで合わせ
どうぞ



④ ズッキーニのソテー

ズッキーニ 1cm以内スライス
して両面焼を付け
ごま油。(めん油)で炒め
炒め。砂糖・しょうゆ。
スチーマーで味付けごま油
はちみつ ソテー(トッピング)



⑤ ズッキーニサマ・炒め

ズッキーニ・ほうろく切りに
炒め。ソーセージ・しょうゆ
塩・コショウ・コンソメ味付け
トマト入れてさっと混ぜ
て出来エリ



⑥ ムリネ

ズッキーニ・パプリカなど
スライスして、ポッカレモン
塩・コショウで味付け。
お好みでどうぞ