

簡単クッキング

第206回 2017年7月4日(火)

「きゅうり」で体を冷やしましょ〜♪



皆さま、こんにちは、
本日は「きゅうり」です。

講師は、
市村副駅長です。

2017/07/04

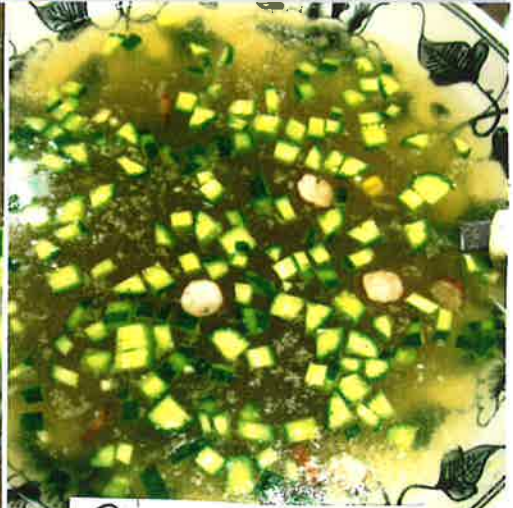
- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥



① キュウリの肉巻揚げ
しお肉にキュウリを巻
いて。(揚げ油も、スライス)
フライ衣付けて揚げます
(肉に少なすぎ、こしょう付け)



② 仕上げキュウリ漬。
キュウリは包丁で皮を
おろしおろの大玉に。
塩少々は30分漬けて
水切りしてから。(お酢、
しょうが、ゆずこしょう、塩
こしょう、酢で漬ける)



③ 犬スーフ
キュウリ、ソーセージ、ヒレカツ
カットして、コンソメに溶かす
こしとソーセージで味付け
冷ましてからキュウリを入れ
て仕上げ。(おろしおろ)



④ キュウリ炒め
(お酢にオイルにキュウリ
を炒め、コショウ、
塩、こしょう、最後に酒
を味付けする。



⑤ サラダ。
ゆで卵を切って、キュウリ、
ゆでたまご(お酢)を
ゴロカットして全部お酢
のマヨネーズ、おろしお
ろ、しょうが、ゆずこしょう、
おろしおろにトッピングして
仕上げ



⑥ 香りがっこ豆腐
ゆで塩こしょうでゆでた。
おろしおろ、キュウリ、お酢、
りして、お酢、おろしお
ろ、しょうが、ゆずこしょう
を味付けする。塩、こしょうを
豆腐にトッピング