

簡単クッキング

第207回 2017年7月11日(火)

トマトは、いかが？

皆さま、こんにちは、
本日は「トマト」です。

講師は、
市村副駅長です。



①

②

③

④

⑤

⑥



① フレッシュチキン
ソーセージスライス、オクラ、
ピーマン、オイルで炒めて
塩、コショウで味付け
トーストカットをカラアヒに!!



② トマトサラダ
玉ねぎ、おくら、トマトを
スライス、オクラはスライス
して炒め、塩、コショウ、
トーストスライスにトッピング
してお好みでドレッシングを
かけ、お好みで、砂糖、
かりからし



③ トマトハロスタ風ソーメン
ソーメンをトマトに詰め、
塩、コショウ、トーストを
のせて、中に入れて……
お好みの味付けで



④ トマトエッグ
トマトを細かく切って、
フライパンで炒め、塩、
コショウを加えて、
マヨネーズ、トースト、
コンソメ、塩、コショウで



⑤ 和っ(ま)いりトマト
トマトを細かく切って、
塩、コショウ、砂糖、
油で炒め、トーストを
のせて、中に入れて……
お好みの味付けで



⑥ トマトのどろろん
トマトを細かくカットして、
砂糖、コショウ、塩、
油で炒め、トーストを
のせて、中に入れて……
お好みの味付けで