

簡単クッキング

第208回 2017年7月18日(火)

「なす」のメニューをいろいろと..

皆さま、こんにちは、
本日は「なす」です。

講師は、
市村副駅長です。



2017/07/18

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



① 肉なす丼
豚ミンチ 油 30g
なすはサイコロカット。
なすはスライスして(ニムニム)で
全部炒め、コショウ、
味噌、みりん、酒、砂糖を
味付け。おろしスライス。
ご飯にのけること。



② かぼち地と豆腐のスープ
かぼち地となすサイコロカット
ソーセージスライスして火入れ
牛乳、コンソメ、塩、こしょう
で味付け



③ なすとスリキニ
なすとスリキニ = スライスして
両面炒め、なす、スリキニ、
トマトを5分蒸して、大葉
トッピング。
(ニムニム、豚、塩、こしょう)
のドレッシングで...



④ なすとピリ辛炒め
なすは縦切りにスライスして
油で炒める。
味噌、みりん、酒、砂糖
合わせておく。
豚ミンチは酒を少し入れ
30分おく。
ミンチとほじ炒め、
合わせ調味料で味付け
なすの上にトッピング。



⑤ なすとゆかり漬
なす、きゅうりスライスして
なすは水に浸して30分
きゅうりは塩を少し20分
なすは塩を少し20分
まじえてしかり絞り、き
ゅうりと合わせて、本か
じ、おろしで合わせて
漬けておく。



「なす」は売店で販売しています。