

簡単クッキング

第211回 2017年8月8日(火)

夏の葉物は、いかがでしょう？



皆さま、こんにちは、
本日は「夏の葉物」です。

講師は、
市村副駅長です。

2017/08/08

①

②

③

④

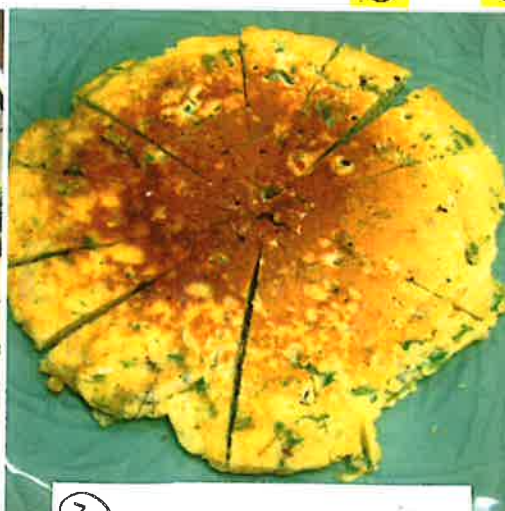
⑤

⑥



① 夏のサラダ

ルッコラ、リーフ、ゆず葉
びサラダ(に冷やして、
トッピングは好みで
トマト…香り消す
いかに危ない！



② ルッコラステーキ

ホットケーキの素、牛乳、
玉子、ルッコラ、ドライアルム
湯通ししてスライスして…
焼いてどうぞ。



③ 切干大根のバジルソース

切干大根はお湯で30分程
漬けしてからしっかりと絞り、
にんにくオイル、(バジルソースで
炒めて塩、こしょうで味付け)



④ つるむらえぎのフリカッポ

つるむらえぎ湯かいて、ホホ
スライスして、めんつゆで作り
せ、大葉、ほう、ごま
で盛り皿へ



⑤ モロミヤとトマト

モロミヤ湯かいて、トマト
カットして混ぜ合わせ、
和ご飯、ゆずびで味付
けてどうぞ



⑥ 金時草の甘酢

金時草湯かいて、おろ
かスライスして皿に盛り
(にんにく、全部すり
混ぜて冷やしてどうぞ
らんと香りが強いのぞ
お好みの薬味でどうぞ)