

簡単クッキング

第214回 2017年9月5日(火)

「さつまいも」のつるを

いただきます



皆さま、こんにちは、
本日は「さつまいも」のつるです。

講師は、
市村副駅長です。

2017.09.05

①

②

③

④

⑤



① キンパ

つるは牌切りかスティック
に同じようにして、エッと
湯がく。コチュジャン、
しょうが、ごま油、みりん、
砂糖、酒に漬け込む。
玉子焼、蓮子餡はどぞ
太巻きに!!



② 豚肉炒め

豚肉小間(に、しょうが)、
ごま油、しょうゆ、(蓮子餡)
ごま油粉で巻せる
豚肉を炒めたらさつまいもを
入れて炒めて、しょうゆ、みり
ん、砂糖、酒で味付け、最後は
ごま油少々まみし入れ、
水溶片栗粉でとろけ付
けたらでき



③ ヒメダ

ゆでたまご、玉ねぎ、
スライスして、つるはエッと
湯がく、全部混ぜ入れ
て塩、しょう油、
玉子と入れて(2分程度)
フライパンでトロッコク



④ 白あん

豆腐は木切り、にんじん
つるはエッと湯がいて
混ぜ合せ、砂糖、しょう
ごまで味付け



⑤ 甘酢

玉ねぎ、つるはカット
り、玉ねぎ水にエッと
合合せ、酢、砂糖、
ごまで味付け、
お好みでトロッコク

おしゃべり簡単クッキング

9月5日 さつまいものつるをいただきます

9月12日 かぼちゃでビタミンたっぷり

9月19日 冬瓜で胃腸の疲れとりましょう

9月26日 まこもだけの触感いかが？