

簡単クッキング

第216回 2017年9月19日(火)

冬瓜で

胃腸の疲れとりましょう。



皆さま、こんにちは、
本日は「冬瓜」です。

講師は、
市村副駅長です。

2017/09/19

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



① 豚肉炒め
 とうかん小口乱切りに。
 豚小肉を(み)にく油で炒め
 塩、こしょうしてとうかん入れ
 ごま油入れ炒め、からし(おろし)
 酒、みりん、(白だし)で煮
 水溶かにくりに粉で混ぜる



② キムチ漬。
 とうかんスライスして、塩でゆめ
 汁煮てキムチの葉入れて。
 漬け、最後にすじちかけて
 どうぞ



③ とうかん汁
 豚ミンチ炒め、とうかん
 しいたけ水で火入れして。
 豚ミンチ、しょうゆ、(おろし)
 味噌付け最後に水溶
 片栗粉ごとうかん付け
 からしょうかせん入りして
 どうぞ



④ 甘酢
 とうかんスライスして、(おろし)か
 線切りにして、砂糖、酢、
 ご味付け(おろし)に(おろし)ミソ
 少々入れて出来上り。



⑤ とうかんゼリー
 梅シロースでとうかん火入れ
 して煮込んでから、ゼラチン
 を入れる。冷やしてどうぞ

冬瓜の効能
 むくみや便秘など……
 血圧が低くなるので、お肌の
 トラブルにも……
 カビ予防などにも効果的……
 少し酸味があるので、そんな
 お料理(に)アツクしてネ!!