

簡単クッキング

第217回 2017年9月26日(火)

「まこもだけ」の食感いかが？



皆さま、こんにちは、
本日は「まこもだけ」です。

講師は、
市村副駅長です。

2017/09/26

①

②

③

④

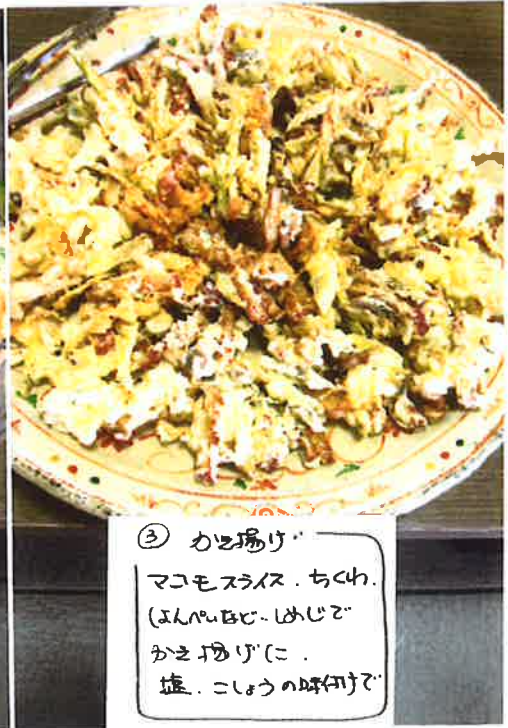
⑤



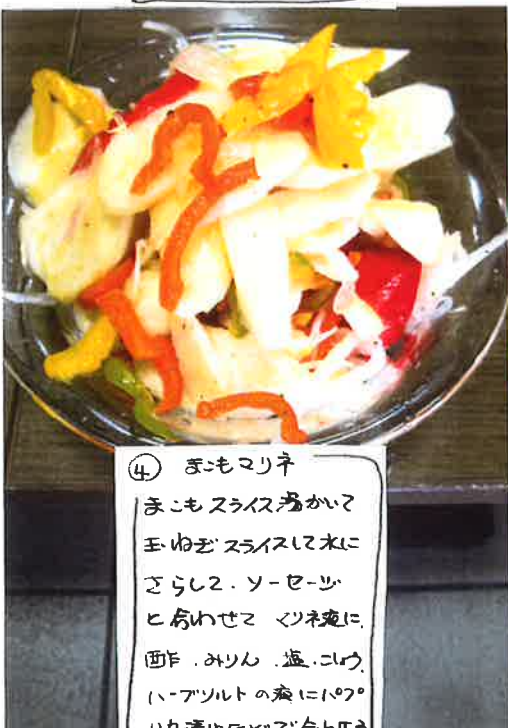
① まこもパーティー
まこもスライス、ピーマン、
(ニンジン、玉ねぎ、ピーマン、
タリ)、(ニンニク、オイルで
炒める。ライス、塩、コショウ
で美味しくどうぞ



② マカロニまこも
マカロニは茹でた後、
まこもスライスに湯かけ、
きゅうり、玉ねぎスライス
してマヨネーズ、塩、コショウ
で美味しく...



③ カマ揚り
マコモスライス、ちくわ、
(さんぱん、ピー、ゆでたまご
かま揚りに、
塩、コショウの味付けで



④ まもマリネ
まこもスライス湯かいて
玉ねぎスライスして水に
さらして、ソーセージ
と合わせて、マヨネーズ、
西洋、みりん、塩、コショウ、
ハーブソルトの森に100%
リカ浸漬はで合わせる



⑤ トマトまこも
まこも輪切りにしてレンジ
でチン。(湯かいてもOK)
トマト水煮、(ニンニク、オイル
で火入れして、まこも
入れて煮込んで、コンソメ
塩、コショウ、トッピング
粉チーズ、お好みで
チーズでどうぞ



「まこもだけ」は売店で販売しています。