

簡単クッキング

第218回 2017年10月3日(火)

「里芋」もちもちいただきます。



皆さま、こんにちは、
本日は「里芋」です。

講師は、
市村副駅長です。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



① 親子(ハーフゆめ)
親芋 太線ロツシ、水ニ
さらしておく
マ・カリニゴマ炒め、牛乳。
塩、ブラックペッパー。
ハーフ(レモンハーフ) 1/2個
ミント2個...
しごうぞ〜



② 里芋カレー
親芋 可い豆付豆のペースト
大玉カット、水で煮込み
から、カレーオイル、ウマ
シロリカ、最後は汁を
お好みでソ、セーション。
ス、ターニ、はるはる
お好みでどうぞ



③ 甘酢和え
可い芋は皮を剥いてから
酢水に20分程度置く。
(お好みで大玉をカット)
お湯の中へ湯かいて
3分、それから水でさらし
甘酢汁、お好みで塩
胡椒、酢



④ 里芋オートミール
里芋 可いおろして、砂糖。
牛乳、片栗粉、いちごパウダー
火入れ、出来上り



⑤ 煮ころかし。
里芋 皮を剥いて(たしけで)
砂糖、酒、しょうゆで。
お好みの味付けでどうぞ



「里芋」は売店で販売しています。