

簡単クッキング

第219回 2017年10月17日(火)

今年の新米いただきま〜す

皆さま、こんにちは、
本日は「新米」です。

講師は、
市村副駅長です。



2017/10/17

①

②

③

④

⑤

⑥



①

ふり麦
ごはんはふり麦を入れて美味しく



②

わかめのスープ
スープの煮え火を入れて 鶏を入
れて、ごま油、ごま、しょうが
最後に玉子とじを入れて



③

トマト&ブルーベリー風味
ズッキーニ、豚肉にんにく油
で炒めて玉ねぎを入れて火が通ら
うまで、コンソメ、トマト缶で
煮込んでパツル、最後に紅
ブルーベリー(冷凍)を入れて、
お好みの味にしてどうぞ



④

キノコ
にじみレシードリン、(10分)
しょうが、しょうゆ、鰹、ごま油、
玉子焼き、お好みで唐揚げと
巻を巻いて食べてください



⑤

大根菜としりしー
大根菜みじん切りにして油で
炒めてごま油(大)を
入れたご飯に混ぜて
しりしーをのせて...



⑥

ごま油ご飯
ごま油をカットして、(お好み)
酒を入れて 塩少々でスチ
オン



⑦

まごころの煮(梅とみそ)
出来上がったご飯に混ぜて
味付けしてから(煮込んで)