

簡単クッキング

第220回 2017年11月7日(火)

「さつまいも」でビタミン充電!!



皆さま、こんにちは、
今日は「さつまいも」です。

講師は、
市村副駅長です。

2017/11/07

- ↑
①
- ↑
②
- ↑
③
- ↑
④
- ↑
⑤



① うちがい
さつまいもレンジで予熱してから
細かくちぎる。玉ねぎ、
はんぺん、ゆめぼた、小麦粉、
片栗粉、玉子、木で溶いて
ごま油、しょうが、白だしで
味付けて全部合わせて
焼く。(ごま油で焼く)



② サラダ
さつまいもレンジで予熱して、
1cm角に、キュウリスライ
スして、マヨネーズ、オリーブ
油、ゆめぼた、混ぜてから
マヨネーズで味を整えて
下ごしらえ



③ こまじゆ
さつまいもサイコロカット、
あげ、こんにゃく、きん
ごから豚肉、味噌、
だし、ごま油で味付け



④ さつまいも揚げ
線切りして水でさらす。
油で揚げた後、
白だし少々で味付け
ごま油で焼く



⑤ アトウ
パウンド牛乳、玉子、はちま
フレッシュで煮ける。
柿、りんごはレンジで予
熱してさつまいもレンジで予熱して
パウンドに入れて、トレンク
にフルーツのペーストを
塗る



「さつまいも」は、
売店で販売しています。