

簡単クッキング

第221回 2017年11月21日(火)

「ヤーコン」と「菊芋」は

いかがでしょうか?

皆さま、こんにちは、
本日は「ヤーコン」と「菊芋」です。

講師は、
市村副駅長です。



2017/11/21

①

②

③

④

⑤

⑥



① 味噌汁
しょうゆ、おろし金時、味噌
之とアノコ、おろししょう
糖は2回程煮、2回お
ける。しょうゆ、おろし金時
を入れて煮る



② 菊芋煮
しょうゆ、おろし金時、味噌
之とから、菊芋スライスに
塩少々、おろし金時に水を加えて
のたま、ヒカシを入れて煮
ける



③ 山芋の菊芋和風味
玉ねぎ、菊芋炒めから
(塩、コショウ)
木切り豆腐に玉ねぎと山芋
を炒めてだし粉、おろし金
時で色をつける



④ 味噌焼き
菊芋を揚げるおろし金
時にしょうゆ、おろし金時
マヨネーズ、味噌、おろし
金時、しょうゆ、おろし金時
をトッピングしてトスターハ
ンコンツを焼く



⑤ ポッカレモンとヤーコン
の炒め、ヤーコン線切り
玉ねぎで合わせる。
ポッカレモン、塩、おろし
金時、砂糖で煮る



⑥ ヤーコンケーキ
ヤーコンはサイコロカ
ットして砂糖、おろし金
時、スターマー(甘内豆、ヤ
コン、おろし金時、ポ
ッカレモン、おろし金
時、砂糖、おろし金
時、おろし金時、5分
7分、おろし金時、おろし
金時、おろし金時、お
ろし金時)