

簡単クッキング

第222回 2017年12月5日(火)

冬野菜で腕試し!!

皆さま、こんにちは、
本日は「冬野菜」です。

講師は、
市村副駅長です。



2017/12/05

①

②

③

④

⑤



① 豆乳とんぼ

里芋・小口アヲツ水アツ火
入して豆乳入れる。
ほんのり、あけほちあけ汁
入れ、味噌と味付け。
小松菜とどうぞ



② 芋のかつお

小玉の里芋。(お味噌汁用)
レンジでチン、お味噌汁の味噌
ほちほちどうぞ(お味噌汁用)



③ 冬野菜アヲツ水アツ火

里芋、大根、アヲツ水アツ火
お口アヲツ水アツ火(お味噌汁用)
さつまいも、豚肉、牛乳、
コンソメ、味噌、最後に
しょう油とごま油



④ カラーサラダ

赤、白大根、おろしに
塩少振りしてサツマイモ、
白菜、りんご、大根おろし
りして全部合わせる。
ドレッシング、おろしに
塩、こしょう、(おろし)



⑤ お味噌汁

お味噌汁の水と油を
混ぜて、お味噌汁
の味付け(お味噌汁の水
と油を混ぜて)と、
おろしに
塩、こしょう、(おろし)



本日、使用した材料です。
売店で販売しています。