

# 簡単クッキング

第223回 2017年12月19日(火)

年末の準備に そなえましょう

皆さま、こんにちは、  
本日は「年末の準備」です。

講師は、  
市村副駅長です。



2017/12/19

①

②

③

④

⑤



① ライスオトフツル  
大根菜みじん切りして、  
油で炒め、ゆかり、砂糖  
で味付けした水が乾く  
ボールに、ご飯、大根菜  
ごまごまを混ぜてお好み  
ボールに玉子、ゆび  
シロ-炒めてトッピング



② オトフツル  
オリーブオイル両面焼く  
大根はレンジで柔らかく  
鶏皮は、100℃でオリーブ  
油、しょうゆ、マヨネーズで  
炙りしてタレに……

かぼちはレンジでカットして  
レンジでチン  
ハム、大根、大根かぼち  
トッピングしてかきソーセ  
ウチでどうぞ



③ 千枚漬  
かきスライスして塩辛  
して30分、ゆかり、砂糖  
を混ぜ、お好みで、  
合いせて砂糖、酢  
塩こじで味付け  
漬けておく



④ いもっこ  
里芋は親芋をレンジで  
チンして柔らかく、  
塩、こしょうする。  
こにはくは炒めて砂糖、  
しょうゆ、お好みでからめて  
平の中に入れて玉子粉を  
くっつけてからごま粉を炒める



⑤ 肉煮  
もち、こんにゃく、ちくわ、  
豚肉を煮て、お好み、  
しょうゆ、酒を合せて、  
炒めてお好みで味付け



本日、使用した材料です。  
売店で販売しています。