

# 簡単クッキング

第225回 2018年1月23日(火)

プチベールをいただきます。



皆さま、こんにちは、  
本日は「プチベール」です。

講師は、  
市村副駅長です。

2018/01/23

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑦



① フチちらし  
寿司飯に、(お好み炒め)  
フチベール、こまで巻いて  
お好みでどうぞ



② フチコンニャク  
カネニツの食品より販売  
しているコンニャク、トビ  
クニ、フチベール、ミニオ  
など、お好みでどうぞ



③ パリンパ  
糠アゲおろしの使用し  
て炒めし、油を揚げ付  
キヤベツ、(お好み、いり)  
豚肉、ちくわ、炒めて  
しょうゆ、酒、(お好み)  
水溶片栗粉でトッピング



④ かんぱんしらす  
とろろのかんぱんをEGFで  
お湯からアツクを沸かし入  
れて水溶片栗粉でもおろ  
せてお好みでどうぞ



⑤ とろろ、けし  
とろろの豆腐をナシホリ  
りにカット。  
お好みでアツクを沸かし入  
れ、油、(お好み)カレシ、  
塩、お好みでどうぞ



⑥ プチベール入りパン



⑦ 菊芋  
(カットして素揚げ後、塩・こしょう)