

簡単クッキング

第226回 2018年2月20日(火)

菜の花で Bカロテンたっぷり!!



2018.02.20

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥



① 菜花と厚揚げのあんかけ
厚揚げ、いたけはカットして
だし汁で煮込んでから菜花
水溶き寒粉、しょうが、砂糖
みりんで味付け



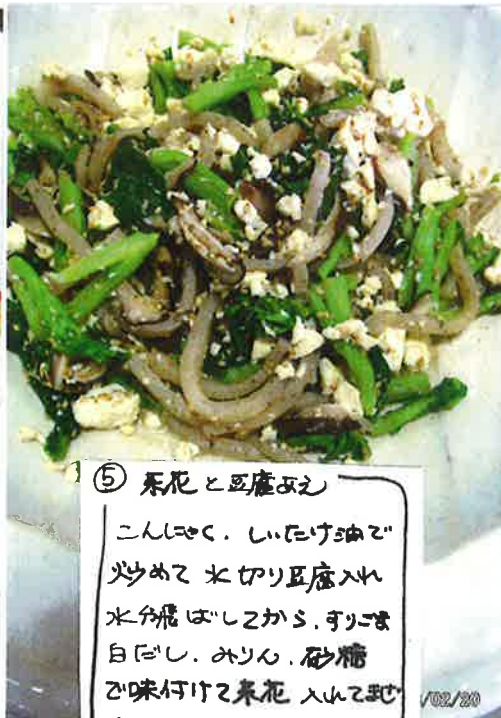
② 菜の花ごぼん
出来上りのごぼんに、ごぼん
手切ごぼうと、菜花で合わせ
せて蒸らす



③ キムチ漬
大根細切りしてごぼうも
塩10分ほどして30分程
水洗い、春雨、菜花、
漬物の裏ごしを混ぜて
冷やすだけ、
今日はキムチ漬の素です



④ 菜花パスタクリームソース
パスタ、いんげん油、
いんげん豆で炒めた、牛乳
小麦粉10分ほど煮込んでから
りまぜ合わせ、コンソメ、
塩、コショウで味付け
菜花で合わせる



⑤ 菜花と豆腐のえん
こんろで、いたけ油で
炒めて水切り豆腐入れ
水分飛ばしてから、すりごま
白だし、みりん、砂糖
で味付けして菜花 入んで炒
め合せ、ごま入りの出来上り



⑥ 菜花のスクランブル
卵に牛乳入れ、いんげん
炒めて、牛乳入りのスクランブル
して菜花、塩、こしょうで
お好みの味付けでどうぞ