

簡単クッキング

第228回 2018年3月6日(火)

たまご料理は いかがでしょうか？



皆さま、こんにちは、
本日は「たまご」です。

講師は、
市村副駅長です。

2018.03.06

- ↑
①
- ↑
②
- ↑
③
- ↑
④
- ↑
⑤



① アロ-カナアラート
アロ-カナは消火びき湯
(に火を止め2分をほから
4分でお出来エリ。
お好みのパンで付けて
どうぞ

2018.03.06



② スープ
豆腐をコンソメスープに入れ
たまごをほき入れてお味
エリ。お好みで、しょうが
ごまほじ

2018.03.06



③ オムレット
じゃがいも、レタスでテン
玉ほき炒め、じゃがいも
炒め、ソーセージ炒め、
フライパンに全部入れて
(たまご(卵)を入れ)入れてから
フライパンでアタは(焼)きよう

2018.03.06



④ アイスプラントとたまご
アイスプラントを小さくカット
フライパンに油少々を入れ
入れてから卵(たまご)を
とろとろまで煮込んで、
白だし。最後にアイス
プラントをのり混ぜて
すいお皿へ。のりトッピング

2018.03.06



⑤ ホトトギスカレー
ホトトギスは細かく切りにして
フライ(フライパンで炒める)
(たまごは炒めてからスプ
リ、カレー粉、塩、こしょう
でトッピングしてどうぞ

2018.03.06



たまごは、
売店の「たまごコーナー」で
販売しています。

2018.03.06