

簡単クッキング

第233回 2018年5月22日(火)

エンドウなど豆類いかが？



皆さま、こんにちは、
本日は「豆類」です。

講師は、
市村副駅長です。

2018/05/22

①

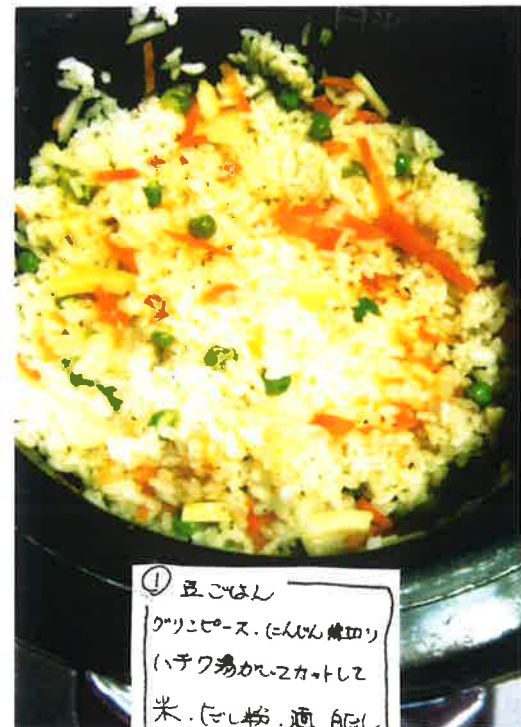
②

③

④

⑤

⑥



① 豆ごはん
グリーンピース、(こんにゃく細切り)
いちく湯かいてカットして
米、(おしゆ、適、お水)
野菜入りのスリッポン!!



② トマト&豆アチャコ
ソーセージ、(ニンニクオイル)
で炒め、玉ねぎ、スナップ
えんどう 塩コショウして
炒め、トマトホール缶、
塩、こしょう、砂糖で味付



③ グリーンピースおろし
(おろし、玉ねぎ、ゆでから
つゆ、(塩、お水) グリーンピース
はれんに、お水、全部あわせ
塩、こしょう、マヨネーズで味付



④ ポリカウあえ
いちく湯かいてスライス
スナップ、おろし、お水、
豆板塩、しょうゆ、(こんにゃく、
しょうゆ、お水) お水、
少々、お水、お水、お水



⑤ カリットピカタ
ベーコン、きめずお炒
め、玉子、牛乳、お水
でまぜたら流し入れ、
ピカタ(お水、お水、
お水) お水、お水



⑥ ごま豆腐あえ
きめずお炒め、
塩、こしょう、お水、
お水、ごま豆腐、
お水、お水、お水、
お水