

簡単クッキング

第234回 2018年6月5日(火)

新じゃがホクホクいただきます。

皆さま、こんにちは、
本日は「新じゃが」です。

講師は、
市村副駅長です。



2018/06/05

①

②

③

④

⑤

⑥



① ベーコンのじゃがいも炒め
ベーコンスライス、じゃがいも
細切りしてレンジでチン
油でベーコン、じゃがいも炒
めてルッコラ、塩、こしょう



② ミルクティーサラダ
じゃがいもサイコロにレモン汁でチン
スキニーチキンカット
ミルクティーの中に、はちみつ、
アロマクハ、パセリ、塩、こしょう
合わせてサラダトッピング



③ 糖漬メロンとジャガタツ
メロンを細かくカットしてレンジで
じゃがいもにレモン汁でチン
レモン汁、塩、こしょう、
甘味料、油、塩、こしょう
お好みのサラダでどうぞ



④ スープ
玉ねぎはコンソメでコトコト
じゃがいもレンジでチンしてから
ミキサーへ、塩、こしょう
コンソメ、アロマクハ、パセリ
お好みでどうぞ



⑤ あぶらおろし
じゅんじゅトレッツクに
あぶらを入れて漬ける
トレッツクはじゃがいも揚げて
レモン汁でチンしてから
お好みで塩、こしょう
合わせてどうぞ



⑥ フルーツサラダ
じゃがいも各種レンジでチン
キウイフルーツカット
甘味ドレッシングで合わせて
出来上り