

簡単クッキング

第236回 2018年7月3日(火)

「きゅうり」で体をひんやりと～

講師の市村は、  
7月1日から駅長になりました。



皆さま、こんにちは、  
本日は「きゅうり」です。

講師は、  
市村駅長です。

2018.07/03

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦



① 豆腐のサラダ  
豆腐は水切りしておく  
みょうが、きゅうり、人参  
を豆腐と一緒にトッピング  
お好みの調味料をかける



② きゅうりとキュウリ  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切



③ 餃子風ぎょうざ  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切



④ 大豆乳スープ  
大豆乳に、コンソメ、白だしを加  
大豆乳に、コンソメ、白だしを加  
大豆乳に、コンソメ、白だしを加



⑤ きゅうり  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切



⑥ きゅうりぎょうざ  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切



⑦ きゅうりぎょうざ  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切  
きゅうりスライスを切