

簡単クッキング

第230回 2018年4月3日(火)

ねぎで疲労回復 リフレッシュ



皆さま、こんにちは、
今日は「ねぎ」です。

講師は、
市村副駅長です。

2018/04/03

①

②

③

④

⑤(調理中です)



①ねぎの焼きそば

たれ…めん、酒、塩、(めんは
アツク、めん、油、

ねぎは青い部分を太く
カットする。

焼きそばに入れてからねぎ

たれを出せ、1分ほど

のり、しょう油

※ 塩はめんには使わない



②ねぎの酢あじ

ねぎは湯がいて絞る。

だし、めん、はく木切り、

あけは、焼いて油を

酢あじ… 酢、めん、めん

砂糖、お好みの味で

全部合せてから油

しょう油



③ねぎと豚のピーリング

たれ… コチンジャン、酢

しょう油、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、



④ねぎのナムル

ねぎは湯がいて絞る。

(ねぎ、新玉ねぎと合

わせ、たれ… しょう油、

酢、砂糖で合せる



⑤ねぎのチヂミ

小麦粉+片栗粉 同量

水、しょう油、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、

しょうが、しょうが、(めん、



本日、使用した材料です。
売店で販売しています。