

簡単クッキング

第238回 2018年8月7日(火)

色んなナスをご紹介します。

皆さま、こんにちは、  
本日は「ナス」です。

講師は、  
市村 駅長です。



① ペンコココロ

ほろサレドに油で炒め、トマト・塩・こしょうで味付け、フランスパン(=入水、ユーン、チーズトッピング)して焼く



② 中華スープ

ナス、しょうが、水、入水、  
しょうが、にんにく、ごま油、  
しょうゆ、白だし、木綿豆腐  
ごとろみつけ。



③ 冷しほろ

ほろ長棒でカットしてレンジでチンして冷ます。  
ゆずこしょう、水、白だし、粒か  
レモンのドレッシングでかけ  
ごまパウダー



④ カレー炒め風味

ほろスライスして水にさらす。油、にんにくで炒め、  
ゆずこしょう、  
豚肉小間入水、カレー粉、  
塩、こしょう、白だしで  
お好みの味付けで



⑤ 乙・ほろり漬

ほろスライスして水にさらし、  
塩、ゆずこしょうで漬る。  
きゅうり、  
取っスライスして塩、ゆずこ  
しょうで漬る。



「ナス」は、売店の、  
ナスコーナーで販売しています。