

2023年3月『薬膳料理教室 yakuzen story』ZOOM レッスン

まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作しましょう♪

『春爽やかに過ごす 薬膳料理 LIVE レッスン』

zoom

- *カナツペ寿司
- *肉吸い
- *にんじんのチーズポテサラ

<食材リスト> (4人分)

- ★刺身セット、(しらす)、牛肉切り落とし、クリームチーズ、モッツアレラチーズ(なくてもOK)
- ★きゅうり、青じそ、三つ葉、大根、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ローズマリー(パセリでもOK)
- ★板のり(巻き寿司用)、かつお削り節、出し昆布、
- ★調味料
酢、きび糖、粗塩、しょうゆ

<調理器具>

鍋2、ボウル、ザル

<下準備>

- ★米を洗って昆布を浸けておき、レッスン開始頃に炊きあがるようセット
- ★お寿司<合わせ酢>鍋に計量
- ★肉吸用、昆布を水に浸けておく
- ★野菜洗う
- ★じゃがいも、玉ねぎ皮をむいておく

ご準備よろしくお祈いします！