

9月健康おうちごはんレビュー

9月開催日：4日（水）午前、17日（火）午前



練りごま&胡麻豆腐

練りごま&胡麻豆腐

胡麻をフードプロセッサーに入れて15分
回すだけ！！あっという間にペースト状
になり

練りごまの出来上がりです。
ビックリ(+_+)しました。
教室が胡麻の香りでいっぱいになりました。

つるんとして口当たりも良く、胡麻の香りをふんだんに
感じる胡麻豆腐ができました。
作りたての胡麻豆腐を自宅で頂けるのなんて
最高ですね！
わさび醤油で美味しく頂きました。



手作り胡麻ドレッシング&蒸し野菜+白和え胡麻 美肌になれるキクラゲと生揚げ卵とじ

手作り胡麻ドレッシング&蒸し野菜

練りごまを使ってドレッシングを作りま
した。

コクあって手作り感まんさいのドレッシング
ができました。蒸し野菜にビックリ！！
今日はジャガイモ、パプリカ、オクラ
でしたが、どんな野菜にも合う事
間違いなしで～す。

白和え胡麻

お好みの野菜を茹でて、水切りした
豆腐とざっくり混ぜて、手作りの胡麻和えの素
で味付けして出来上がりです。
胡麻の風味がしっかりと野菜と豆腐を
包んだ白和え ご飯が進みます。

美肌になれるキクラゲと生揚げ卵とじ

簡単で美味しいっていうのは、こういうメニュー
の事ですね～。

生揚げでボリュームもあってお腹も満足(^_^)-☆
しかも美肌になったら、更に嬉しいですね！

