

7月料理レビュー

7月開催日 1日(水)午前 / 8日(水)午前

お麩
特集

こくうま車麩の酢豚風 & おしぶのお吸い物

こくうま車麩の酢豚風

見た目はまさにお肉！！色も食感もお肉です（笑）

お麩は低カロリー、低脂質でありながら、しっかりとタンパク質の補給ができる食材で、お肉の量を減らしても満足感を得られるダイエットの強い味方と言われてます。今年の夏のダイエット作戦にはお麩が活躍する事間違いなし！



おしぶのお吸い物

車麩とはまた違った食感で、お出汁の味がしみ込んでお腹も満足の上品なお吸い物(^_^♪



お麩
特集

車麩和風フレンチトースト

車麩和風フレンチトースト

車麩でフレンチトースト?!と初めは想像もつきませんでした。牛乳と卵液に漬け込んで焼いてみると.....

え??パン??と思うほど見た目パンそのもの(^・^)
食パンより噛み応えがあり、あんことの程良い甘味で美味しいフレンチトーストでした(^_^)v



コロナ対策をしながらの初めての料理教室でしたが、皆様のご協力も頂きながら無事に終える事ができました。

マスクや調理中の手袋は暑くて大変でしたが、今後も 対策をとり皆さんと安心安全に 楽しい時間を過ごせるよう対応していきます。