

作ってみよう！味わってみよう！‘わんりい’料理の会

さやまめ
莢豆ではなくれっきとしたお豆の

モロッコインゲンのアルジェリア風・シチュー フランスパン

失敗なしの美味しいシュークリーム

何年か前からスーパーのやし売り場に並ぶようになった大きくて平たい若莢のモロッコインゲン。一般的には、若莢の時に炒めたり茹でたりして頂くことが多いですね。このモロッコインゲンを成熟させて乾燥豆にしたものが生協やネット通販などから手に入られることがあります。一見うずら豆のようですが、大豆程度の加熱で容易に頂けますのでサラダやシチューなどにととても便利です。使い方いろいろですが、今回はアルジェリア風・シチューとキャベツのサラダに使用してみたいと思います。



場所：麻生市民館・料理室

〒215-0004 川崎市麻生区万福寺1-5-2/小田急線新百合ヶ丘駅北口徒歩3分

- 2017年5月11日(木)
- 10:30 ~ 14:00(予定)
- 会費：1500円(会場費 材料費)
- 定員：先着15名

● 当日メニュー：

- ・モロッコ・インゲン豆のアルジェリア風シチュー
- ・パンを焼いて60年、杣野さんのフランス・パン
- ・美味しくて栄養価満点の、失敗なしシュークリーム
- ・サラダ & コーヒー



- 持ち物：エプロン 筆記用具 自分用布巾

- ◆ 申込み：☎042-734-5100 ‘わんりい’
E-mail wanli@jcom.home.ne.jp

日中文化交流市民サークル ‘わんりい’