



材料(4人分)
 コーン(粒) 200g
 長ネギ 2本
 シーチキン缶 1缶
 バター 大匙1
 醤油 大匙1

COOKING

コーンと長ねぎのバター醤油炒め

ねぎは斜め薄切りにしコーンと共に耐熱ボールに入れシーチキンを缶汁ごと加え醤油を振り掛けてさっと混ぜ、さいの目に切ったバターを乗せラップをしてレンジで2分加熱する。

by 若林 富士女



材料(4人分)
 コーン(粒) 300g
 ベーコン 4枚
 しめじ 1/2株
 水 300cc
 牛乳 300cc
 固形コンソメ2個
 みそ 小1/2
 こしょう 少々

COOKING

コーンのミルクスープ・味噌風味

ベーコンは千切りシメジは石突きをとり小房に分けておく。
 ミキサーにコーンと水を入れ粒が少し残るくらいに攪拌し鍋に移し と牛乳・固形コンソメ・みそを加え温めて仕上げに胡椒を振る。

by 若林 富士女



材料(4人分)
 コーン(粒) 200g
 ベーコン 4枚
 グリンピース20g
 バター 適量
 シュレッドチーズ 100g
 a 卵 4個
 a 牛乳 大匙4
 a 塩・こしょう少々

COOKING

コーンのキッシュ

ボールにaの材料とチーズの半量を混ぜ合わせておく。
 4個のグラタン皿にバターを塗り、等分にコーン・1センチ幅のベーコン・グリンピースを入れ1を回しかけ残りのチーズを乗せオーブントースターで焼き色が付くまで加熱する。



材料(4人分)
 コーン(生) 2本
 米粉1/2カップ
 卵 1個
 水 50cc
 揚げ油 適量

COOKING

コーンのてんぷら

コーンは外皮をはぎ生のまま芯に沿って包丁で一口大にこそげる。
 卵と水・米粉をよく混ぜ合わせ衣を作り につけながら油で揚げる。

by 若林 富士女



材料(4人分)
ミニトマト24個
オリーブオイル 少々
塩 少々



材料(4人分)
トマト 4個
干しいたけ2枚
薄口醤油大匙1
塩 小匙1

COOKING

焼きトマト

ミニトマトはヘタを取り串に刺し魚焼きのグリルで焼きオリーブオイルと塩を振りかける。

by 若林 富士女

COOKING

トマトの冷やしおでん

トマトは湯剥きしてヘタをくり抜く。
ボールに干しいたけの戻し汁と水を合わせ合わせて2カップ・薄口醤油・塩を入れ も加え、ラップをかけてレンジ(500W)で4分加熱しあらかた熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

by 若林 富士女



材料(4人分)
ミニトマト20個
餃子の皮20枚
酢醤油 適量



材料(4人分)
トマト 2個
大葉 4枚
オリーブオイル 大匙1
塩・こしょう少々
サンドイッチ用パン 4枚
にんにく 1/2かけ

COOKING

トマトの水餃子

餃子の皮でミニトマトを包みお湯で茹でて酢醤油でいただく。

by 若林 富士女

COOKING

ブルスケッタ

トマトは種を取って1センチ角に切りバジルは手でちぎりボールに入れオリーブオイル・塩・こしょうで味をつける。
フランスパンはトースターでカリッと焼きにんにくをこすりつけ を乗せる。

by 若林 富士女