

Mama'sキッチン

フレッシュ能代支部



おにぎらず

ポイント

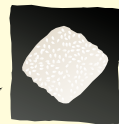
ご飯を盛り過ぎると巻ききれなくなるので注意!

■材料 (約4~5人前)

- 米……………2~3合
- 豚バラ肉……………200~300グラム
- ロースハム……………4~5枚
- スライスチーズ……………4~5枚
- サニーレタスまたはサラダ菜……………8~10枚
- 焼肉のタレ……………50cc
- 焼き海苔……………4~5枚

■作り方

- (1)豚バラ肉を一口大に切り、焼肉のタレで炒めます。
- (2)ラップの上に海苔を敷き、海苔の上にご飯が斜めになるように敷きます。
- (3)ご飯の上に具材を置きます。
 - ・ハムとサニーレタスの場合
 - ・サニーレタス⇒ハム⇒チーズ⇒ハム の順番で
 - ・焼肉の場合
 - ・サニーレタス⇒焼肉 の順番で
- (4)具材の上にさらにご飯を敷き、四隅からラップごと折りたたむように海苔を巻きます。
- (5)ラップの上から半分に切って出来上がりです。



鶏天

ポイント

ゆかりを増やしてもおいしくいただけます!

■材料 (4~5人前)

- トリむね肉……………2枚 (300~400グラム)
- ゆかり……………大さじ1
- しょうが……………1かけ
- 塩……………小さじ2
- 酒……………大さじ1
- 天ぷら粉……………適量
- 揚げ油……………適量

■作り方

- (1)トリむね肉を一口大に切り、塩、酒、しょうが汁で下味をつけます。
- (2)天ぷら粉を水で溶きゆかりを加えて混ぜたら、下味をつけたトリむね肉と絡ませます。
- (3)油でカラッと揚げて出来上がりです。

根菜コロコロサラダ

ポイント

お好みでカレー粉等を加えてもGood!!

■材料 (4~5人前)

- ごぼう……………100グラム
- さつまいも……………300グラム(中1本)
- にんじん……………150グラム(小1本)
- 枝豆……………100グラム(さやから出したもの)
- コーン……………100グラム(冷凍でも缶詰でも可)
- マヨネーズ……………大さじ5
- 塩……………適量

■作り方

- (1)にんじんは小さなサイコロ状に切ります。枝豆はゆがいてさやから出しておきます。ごぼうはいちょう切りにします。さつまいもは皮がついた状態で、にんじんよりも少し大きめのサイコロ状に切ります。
- (2)ごぼう⇒にんじん⇒さつまいもの順にゆがきます。
- (3)茹であがったら粗熱を取り、冷めたら枝豆、コーンを加え、マヨネーズと塩で和えて出来上がりです。

今月の一枚

10月3日に「西高祭」におじゃましてきました。高校を卒業して十数年…。生徒達の生き生きとした姿をみて懐かしくそして羨ましく思ってきました。祭りについては来月号の西高校生レポートでさらに詳しく掲載しますのでお楽しみに!!



編集後記

いよいよ10月からマイナンバーが通知されます。もう手元に通知が届いている方もいるのではないのでしょうか。行政の手続きの簡素化や不正防止・弱者救済などのメリットがあるそうです。メリットがあればデメリットもあります。マイナンバー制度の導入で、自分の生活に関わってくることもあると思います。ニュースや新聞等で注視していきたいです。(渡部)