



きゃべつのシーチキン煮

女性部 能代地区



ポイント

ゆっくり煮込むことでとろとろのきゃべつになります。

■材料 (4人分)

- きゃべつ……………中1玉
- シーチキン……………1缶
- ウィンナー……………適量
- 創味シャンタン……………15グラム
- 塩……………10グラム
- 水……………適量
- 青ねぎ……………適量
- えのきだけ……………適量

■作り方

- (1)きゃべつの芯を取り、4等分に切ってから形が崩れないよう洗います。
- (2)鍋にきゃべつを入れ、水をきゃべつがかぶる位入れ、シーチキン、ウィンナー、創味シャンタンを入れ、中火で煮ていきます。
- (3)あくを取りながら、塩を入れ味を整えていきます。
- (4)きゃべつがやわらかくなったら、えのきだけを入れ青ねぎをのせて出来上がりです。

とうふと納豆のサラダ

ポイント

麺つゆ以外にもドレッシングなどで挑戦してみてください。

■材料 (1人分)

- とうふ……………小1パック
- 桜山納豆……………50グラム
- アボガド……………¼コ
- 大葉……………2枚
- みょうが……………少々
- 青ねぎ……………少々
- 麺つゆ……………適量

■作り方

- (1)とうふはよく水切りをしておきます。
- (2)器にとうふを入れ、その上に納豆、細切りにしたみょうがと青ねぎ、大葉をのせます。
- (3)1センチ弱に切ったアボガドをまわりに添え、麺つゆをかけて出来上がりです。



8月5日から17日間に渡ってリオデジャネイロオリンピックが開催されます。今年7人制ラグビーとゴルフが追加されました。オリンピックでゴルフが開催されるのは112年前の第3回セントルイスオリンピック以来だそうです。この日のために積み重ねた努力を発揮してテレビの前で応援したいと思えます。(渡部)

編集後記

祭典・お盆料理のご注文承ります

※金額は税込です。



お刺身盛り合わせ

- ① 3,780円(5人用)
- ② 5,400円(5人用)



オードブル

- ③ 6,480円(5人用)
- ④ 8,640円(5人用)

ご予算に合わせ、法要お膳・折詰め・お弁当など、各種承ります。～お気軽にご相談ください～
地区のお集まり、各種会合に、折詰・お弁当も配達いたします。

仕出しセンター
TEL: 73-3700
生活課
TEL: 58-2154