

Mama's キッチン

女性部 能代地区

白神ねぎチキンカレー



ポイント
ウスターソースやソース、しょう油などをかくし味に入れてもおいしいです。

- 材料 (4人分)
- | | | | |
|----------|------|--------------|-------|
| 白神ねぎ | 2~3本 | サラダ油 | 大さじ1 |
| じゃがいも(中) | 5~6個 | カレー粉 | 小さじ1 |
| にんじん(中) | 1本 | 水 | 800cc |
| 鶏もも肉 | 1枚 | ウスターソース | 大さじ1 |
| にんにく | 1かけ | カレールー(市販のもの) | 適量 |

- 作り方
- ねぎを1cm幅の斜め切りにします。じゃがいも、にんじん、鶏肉は1cm角くらいに切ります。
 - 鍋にサラダ油を入れ、ねぎを炒めて柔らかくなったら、にんにく(粗みじん切り)を入れます。
 - 他の具材も炒めて、全体に火が通ったら、カレー粉を入れて混ぜます。馴染んだら、水を入れ、カレールーを入れて煮込んで出来上がりです。

白神ねぎポークフライ

- 材料
- 白神ねぎ 1~2本
 - 豚肉(薄切り) 5~6枚
 - 乾燥海苔 1枚
 - 塩こしょう 少々
 - 卵 1個
 - 小麦粉 適量
 - パン粉 適量
 - サラダ油(揚げ油) 適量

- 作り方
- ねぎを5cmくらいのぶつ切りにする。
 - 豚肉の薄切りに塩こしょうをし、豚肉の上にサイズを合わせた海苔、ねぎを置き巻きます。(海苔なしの場合は、豚肉とねぎだけで巻きます)
 - 衣をつけて揚げ、きつね色になったら出来上がりです。



ポイント
旬の白神ねぎをサクサクのうちに味わってください。

新聞等でご存知の方もいると思いますが、来年の「ねぎサミット」は能代市で開催される事が決定しました。この話を聞き、いよいよ「白神ねぎ」も全国ブランドの仲間入り。来年の今頃の広報に「ねぎサミット」の記事が載ると思うとわくわくしてきます。まだ先の話ですが、皆さんぜひ足を運んでください。(渡部)

編集後記

年越・お正月 盛り料理ご注文承ります

※金額は税込です。



↑②のイメージです。
お刺身盛り合わせ

- ① 3,780円(5人用)
- ② 5,400円(5人用)



↑④のイメージです。
オードブル

- ③ 6,480円(5人用)
- ④ 8,640円(5人用)

配達日 12月31日(土)

締切日 12月26日(月)

(元日はお休みします)

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