

牛乳のポトフ

女性部 能代地区



ポイント

とろけるチーズを上のにせると、また違った味を楽しめます。

- 材料 (2~3人分)
- にんじん……………小½本
 - かぼちゃ……………小¼ケ
 - 小松菜……………1株
 - 小カブ……………2ケ
 - 塩こしょう……………適量
 - 長いも……………約5センチ
 - 牛乳……………適量

■作り方

- (1) 小松菜以外は一口大の大きさに切り、平らな皿に並べ、ラップをし電子レンジで2分ほど温め、温野菜を作ります。
- (2) 鍋に(1)の材料と小松菜を2センチ位に切って入れます。
- (3) (2)の鍋に材料が少し見えるくらいまで牛乳を入れ、中火で煮ます。
- (4) 野菜全体に牛乳がしみ込んだら、塩こしょうで味を整え出来上がりです。

干柿の手作りお菓子

■材料

- 干柿……………5個くらい
- 栗の甘露煮……………5粒
- こしあん……………適量

■作り方

- (1) 干柿のへたを取り、コーヒースプーンの持ち手の方で柿の中身を外側に押し、空洞を作ります。この時、中身は取り出しません。
- (2) (1)の柿の中に、こしあんを軽く入れ、さらに栗の甘露煮を入れます。
- (3) 形を整え、さらにこしあんを入れ、へたの部分を下にして置いて出来上がりです。

ポイント

干柿は冷凍することで、いつでも使えます。



編集後記

雪も日に日に融け、春らしい気候になつてきましたね。春作業も始まり、種蒔きに精を出している方も多いためではないでしょうか。春は農作業事故の多い時期なので、トラクターなどの運転や農機具の使用には十分に気を付けてもらいたいです。話は変わりますが、人事異動が発表されました。4年目となり、今年も管内を駆け回り、皆さんの情報をもよりしくお願ひします。(渡部)

花言葉
優れた美人
純潔
精神美



今月の花
桜