

とうふオムレツ



ポイント

バターを使うことで、よりおいしくいただけます。

■材料

- 絹ごしとうふ……………½丁
- 卵……………2個
- バター……………1かけ
- 塩こしょう……………少々
- ケチャップ……………適量

■作り方

- (1)ボウルに卵を入れ、かき混ぜてからとうふをくずして入れ、塩こしょうで味付けします。
- (2)フライパンにバターを溶かし、(1)を入れて弱火で5分程度焼き、固まったらひっくり返して3等分にします。
- (3)お皿に盛り付け、ケチャップをかけて出来上がりです。

ねぎとしらすの冷奴

■材料

- 木綿豆腐……………½丁
- しらす（ゆがいたもの）……………適量
- ねぎ……………少々
- しそ……………3枚
- ごま油……………適量
- しょうゆ……………適量

■作り方

- (1)とうふにしらす、細かくきざんだねぎとしそをのせます。
- (2)上からごま油、しょうゆをかけてできあがりです。

ポイント

たっぷりのしらす、ねぎとしそのさっぱり感でやみつきになります。



編集後記

梅雨時期になり、屋外も屋内もジメジメで気分まで憂鬱になりがちではないでしょうか？梅雨の湿気対策で最も簡単かつ効果が上がりやすいのは換気だそうです。窓を二か所以上開けて空気の通り道を作ることによって湿気対策、そしてカビが生えるのを防ぎます。また、木炭や新聞紙などを湿気を吸い取る効果のあるアイテムをうまく使い、スッキリとした気分を過ごしていきましょう！（渡部）

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