

女性部 ニツ井地区



ポイント

薄味で塩分控えめなので健康にとってもいいです。(甘酒は飲む点滴)

- 材料
- | | |
|----------|-------|
| 豚ばら肉 | 160g |
| 大根 | 10cm |
| 白菜 | 2~4枚 |
| 水菜 | 100g |
| 白神ねぎ | 1本 |
| しいたけ・しめじ | 各200g |
| 豚ばら肉 | 160g |
| 厚あげ | 1丁 |
| 水 | 1ℓ |
- A { 甘酒…大さじ8~12
白だし…大さじ2
味噌…大さじ2

■作り方

- (1)大根は薄い半月切り、白菜と水菜はざく切り、ねぎは斜め切り、しいたけは半分、しめじは小房に分け、豚ばら肉は5cm位に切ります。厚あげは熱湯で油抜きをして一口大に切ります。
- (2)水を鍋で沸かし、Aを加えてよく混ぜ合わせてスープを作ります。
- (3)(2)に火の通りにくい材料から順に入れ、アクを除き煮過ぎないように注意します。
- (4)器に盛り、お好みで甘酒、一味唐辛子を加えたら出来上がりです。

三色もち



ポイント

コーヒー味、緑茶味は(4)の所で入れます。

- 材料
- | | | |
|-----|------|---------|
| 上新粉 | 50g | (クルミ味) |
| もち粉 | 大さじ2 | クルミ |
| 片栗粉 | 大さじ2 | (コーヒー味) |
| 砂糖 | 100g | コーヒー粉 |
| 水 | 90cc | (緑茶味) |
| | | 茶葉 |

■作り方 (クルミ味)

- (1)Aを耐熱ボウルに入れ、水90ccを少しずつ加え混ぜます。
 - (2)ボウルにラップをして電子レンジでまわりが透明になるまで加熱します。(600Wで約2分)
 - (3)つやが出て耳たぶの柔らかさになるまで、へらで力を入れて練ります。もちが固い場合は、少し水を加えます。
 - (4)刻んだクルミをへらで切るように混ぜ合わせ、生地まんべんなく行き渡ったら軽くまとめます。
 - (5)まな板にふきん、ラップを順に敷いて、(4)をのせ、12cm程度の長さの棒状にしてラップに包み冷蔵庫で冷やします。
 - (6)冷めたらラップに包まれた状態で1cmに切り分け出来上がりです。
- ※材料はクルミ味の1本分の分量です。

管でせ変ベウザアちからて先体月
理はながしド自間バダはリ、調が2
に役く、たの体ドイメ「ますい」ムはしぎ8
立、人。上は難クと「すい」ムを人てま年
て今間だ左なを前いつ」でッ方ね。と
たい回ッ、右く受日つ」でッ方ね。と
の結果を果回めし夜マイ「げし受ま
と思を受はるたののしらナつたけせ日
(渡部将沖)今後て1す。食だぶ、んが
健康りま大、リせのし輩め?きケ

編集後記

忍 忠 高
耐 実 潔



今月の花
梅