

くるみおこわ



ポイント

余ったおこわはラップして冷凍庫で保存できます。

■材料

- もち米……………1升
- A { 黒砂糖(粉状のもの)……………330グラム
- しょうゆ……………180cc弱
- 水……………180cc
- くるみ……………200グラム

■作り方

- (1)もち米を洗い、2時間以上水につけておきます。
- (2)水を切り、蒸し器で8割程度まで蒸したら、いったん火を止めます。
- (3)別の容器に、(A)を入れ混ぜておきます。(くるみは細かく砕いてください)
- (4)(3)に(2)を入れて混ぜ合わせた後、再び蒸し器で8分程度蒸します。
- (5)蒸しあがったら食べやすい大きさにして出来上がりです。

ツナポテトおやき (2人分)

■材料

- ツナ缶……………1缶
- じゃがいも……………大1個
- バター……………小さじ2
- A { 小麦粉……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1
- 塩こしょう……………少々

■作り方

- (1)じゃがいもは洗って、適当な大きさに切り、レンジで約4分温めやわらかくします。
- (2)(1)を熱いうちに潰しマッシュ状にします。
- (3)(2)に汁を切ったツナ缶と(A)を加え、よく混ぜ合わせます。
- (4)(3)を6等分にして小判型にします。
- (5)フライパンにバターを入れて焼き、両面に焼き色がついたら出来上がりです。



ポイント

パセリ、青のりなどを混ぜると色合いがさらによくなります。

雪がちらつき始め、肌にあたる風も突き刺さるようになっていよいよ冬が来たなと感じています。最近はや朝起きながら布団から出るまでにだいぶ時間がかかるようになってきました。この時期になると、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などが流行してきました。今年ももう半月を切りましたが、健康管理には気をつけていきたいです。(渡部将沖)

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(月)

締切日 12月25日(火)

〈元日と1月2日はお休みします〉

仕出しセンター

TEL: 73-3700

生活課

TEL: 58-2154