

Mama's キッチン

女性部 藤里支部 藤琴地区

ピリ辛ハヤシソース丼 (8皿分)



ポイント
唐辛子のピリッとした辛さが食欲をそそり夏バテ防止に最適です。辛党の方はさらに適量一味をかければさらにピリッとおいしくなります。

- 材料
- ハヤシライスのルー (中辛) …一箱
 - 豚肉(カレー用) …300g
 - 玉ねぎ(薄切り) …中2個
 - ぶなしめじ …100g
 - サラダ油 …大さじ2
 - 水 …800ml
 - ゆで卵 …8個
- 作り方
- (1)フライパン又は鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎをこげない程度によく炒める。さらに豚肉、ぶなしめじを加え炒める。
 - (2)(1)に分量の水を入れて具材がやわらかくなるまで煮込む。
 - (3)ハヤシライスのルーを割り入れて、とろみがつくまで時々かき混ぜながら弱火で約10分煮込む。
 - (4)ごはんを盛った丼ぶりに、(3)をかけて、ゆで卵をアクセントとしてのせれば『ピリ辛ハヤシソース丼』の完成です。

野菜入りとろろこんぶ (10人分)



ポイント
しその実の代わりに、夏場は白神みょうがや大根おろしを入れてもおいしいです。

- 材料
- 粉末とろろこんぶ …1袋(40g)
 - キャベツ …中の場合 1/4個
小の場合 1/2個
 - (A) ニンジン …中1本
 - キュウリ …1本
 - しその実(塩漬け) …適量
 - エコープかつおだし …適量
- 作り方
- (1)粉末とろろこんぶにコップ1杯の水を入れ、一晩冷蔵庫に入れる。
 - (2)キャベツ、ニンジン、キュウリを千切りにする。
 - (3)Aの材料をボウルに入れ、(1)とよくかき混ぜる。
 - (4)最後にエコープかつおだしを入れて好みの味付けに調整すれば栄養満点『野菜入りとろろこんぶ』の完成です。

特集でご紹介した各校の田植えの授業、転んで服を汚しても気にしない児童や蛙やミミズを平気に捕まえる児童達を見て懐かしい気持ちになる。自分が、寂しい気持ちにも、昆虫類を素手で触るのを避け、服が少しも汚れるのを気にするようになったのか、今児童らと同じ事をすれば新しい気づきがあるかもしれない。いなす「当たり前」に注力し、「泥臭く頑張り直して頑張ります。」(小沼直久)

編集後記

純粋 無垢 純潔 威厳
花言葉



今月の花
百合(ユリ)