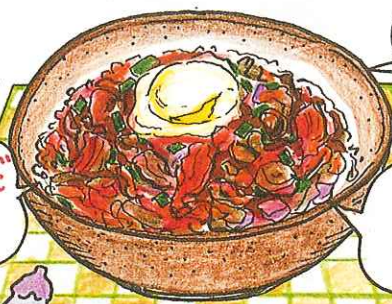


暑い日にはピリッと豚キムチ丼はいかが? 食欲のない時も丼にしたらいけますよ

こう暑いと、どうしても食欲も「いまいち!」なんて方も多いのでは? スタミナメニューの定番、豚キムチ炒めはごはんにとぴたり!! 作り方もカンタンだから、忙しい日にもおすすめです!



キムチがピリッ!と

温泉たまごがトロ〜リ!

味のしみ込んだなすが美味!

＜作り方＞

- ① 豚ロースうす切り肉を3cm幅に切り、塩、こしょうする。
- ② なすは一口大の乱切り、ニラは1cmの小口切りにする。キムチは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を炒め、色が変わったら、なすを加えて炒める。しょうゆで味をととのえ、キムチとニラを加え、汁気をからめる。
- ④ ごはんを丼に盛り、③をのせ、中央に温泉たまごをのせて、でき上がりです。

材料(2人分)

ごはん……丼2杯分
豚ロースうす切り肉……100g
キムチ……100g
なす……小1本
ニラ……1/2束
ごま油……大さじ1
しょうゆ……少々
塩、こしょう……各少々
温泉たまご……2個

豚肉にはビタミンB1が多く含まれています!

ビタミンB1が不足すると、糖質のエネルギー代謝が悪くなるので、疲れを感じやすくなります。脳や神経にもエネルギーが供給されにくいので、集中力が続かなくなったり、イライラしたり、また、いつも眠いという症状も見られ、さらに進むと、記憶力の低下なども現われてきます。硫化アリルを含む食品、(玉ねぎ、ニラ、長ねぎなど)をいっしょにとると、効果的です。夏バテ対策には豚肉はおすすめです!!



丼つゆの素

＜材料＞

しょうゆ 1/2カップ
みりん 1/2カップ
砂糖 1/4カップ
昆布……10cm

＜作り方＞

- ① 鍋にみりんを入れ煮立て、アルコール分をとばし、しょうゆ、砂糖を加える。
- ② 完全に冷めてから保存ビンに移し、から煎りした昆布を加え、冷蔵庫で保存する。(10日間くらい大丈夫です)

煮つけ料理などにも使えて、あとで重宝しますよ。

おにぎり通信



毎日暑い日が続きますが、皆様お元気ですか? 暑くても私は夏が好きです。毎年、海に行ったり、キャンプ、花火、お祭りなど、夏は楽しい行事がたくさんです。そんなとき、どこに行っても食べるのはやっぱりおにぎりです! 簡単だし、おいしいし、ごはんも夏も大好きです!

(担当: 折田)

おにぎり通信

NO.16

美味しいお米を追求します

鹿児島パールライス 株式会社

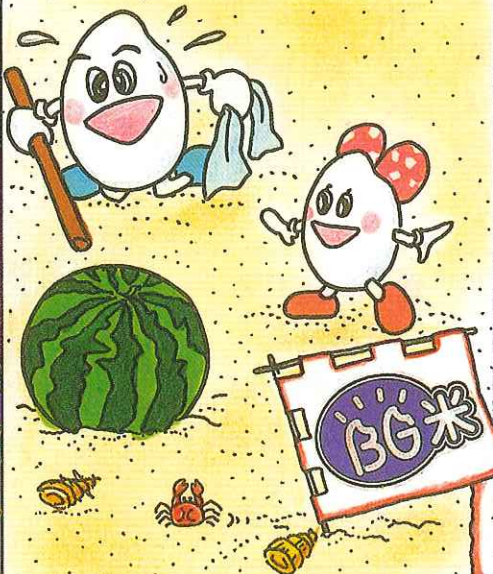
〒891-0122 鹿児島市南栄3-17-1

TEL (099) 268-1234

FAX (099) 268-1238

URL: <http://www.kapr.co.jp>

無断転載



暑い夏、いかがお過ごしでしょうか。
猛暑の厳しい折から、皆様どうぞお身体ご自愛くださいませ。
鹿児島パールライス一同

BG米は「肌ヌカ」で「肌ヌカ」を取る、安心のBG米製法から生まれた無洗米です!

2006 8月

8月1日は水の日です!

8月は一年で最も多く水を使う季節。この機会にもう一度、水の大切さ、また、海や川を汚さない方法など考えたいですね。

水は大自然の恵み! 8月1日から一週間は「水の週間」です。地球上の全ての生物にとって水は「生命の源」です。

別名: 葉月(はづき) 月見月(つきみづき) 桂月(けいげつ)

地球上にある水を100とすると、

…海水 97%

…淡水 3%

このうち

川や湖や地下水など、私たちが利用できる水は全体の約0.8%にすぎないそうですよ。

水は、海や陸地から蒸発して雲になり、雨や雪となって、地上に降り、それが川となり、地下水となって再び海に注ぎます。この大自然の循環の中で、全ての生命が誕生して、私たちの生活は成り立っているんですね。