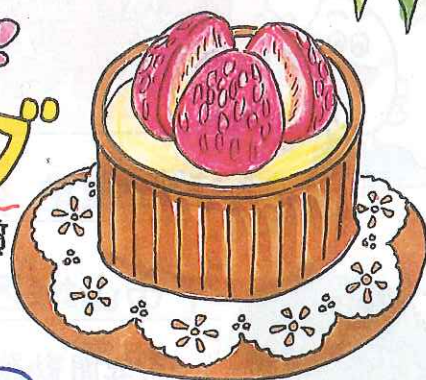


カンタン
おやつ

パピッとカンタン！ ライスプディング



エネルギーのもとになるごはんをたんぱく質
いっぱい、カルシウムたっぷりの
牛乳入りで栄養満点!! すぐできますよ。

＜材料＞4人分

- ごはん…150g ○卵…1個
 - 牛乳…1カップ
 - さとう…大さじ4
 - バニラエッセンス…少々
 - イチゴ…6個(1/2)
- イチゴの他にキウイなど
お好みでのせてください。

① 卵を割って、ボウル
に入れ、よく混ぜる。



② 別のボウルに牛乳
とさとう、バニラエッセンス
を入れ、混ぜ合わせる。



いつもと趣向を変えて、庭や
ベランダでお茶タイム♪
いかがですか？ 春の陽
ざしが気持ちいい〜♪

③ ①と②を混ぜてから
ごはんを入れてよく混ぜる。



⑤ ココット皿(なければ
耐熱皿)に③を入れる。



⑥ 600Wの電子レンジで
様子を見ながら3〜4分
あたためる。



⑦ 洗ってヘタを取って半分に
切ったイチゴを上に乗れば
でき上がり! (1/2のイチゴを
1人3個)
キウイを飾る場合は、半分に
切ってスプーンでくりぬいた
ものをのせる。



カラメルソース
の作り方

● グラニュー糖40gに水大さじ4を小鍋に入れ強火にかける。さとうがとけるまで混ぜ、
とけたら混ぜずに加熱し、褐色になったら火からはずし、水大さじ2を加える

なんでも ハガキコーナー

今回もたくさんおハガキを頂
きました。ありがとうございます!

おにぎり通信

去る2月10日、市民文化ホールで、第
1回、**コメこめいと交流集会**が開催
されました。多数ご来場頂き、本当
にありがとうございました。

第一部では「コメこめいとの想い」を
伝える場、あいさつやVTR放送等。
そして、第二部は舞踊集団「伊是名」の
公演がありました。鮮やかな衣
装と、華麗な舞、すごくきれいで
とても心が和みました。

皆様、いかがだったでしょうか？
ぜひ、ご意見、ご感想などお聞
かせくださいませ。

(担当 折田)



● 「黒米、発芽玄米、ハト麦、アワ、さつま芋など気分で混ぜて食
べます。」というパンネム南風そよ子さん。(私もよく発芽玄米や
黒米を混ぜて炊いています。おにぎりにしてもおいしいので毎日朝
ごはんにしてます。)

● 「私は59歳のババです。現在
三味線のおけいこを始めました。老人には難しいのですが、
働かない頭を働かせて頑張っています」島様

(三味線って難しそうですね。でも音がすごくきれいで、私も
大好きな楽器です。実は私も三味線を去年の12月に買ったの
ですが…なかなかうまく弾けません。)

● 「ごはん好き
な私も時にはパンも食べますがやっぱり飽きが
きます。お米が一番おいしい食べ物! これからも、
おいしいお米を作ってください。」谷山様 (ありがとうございます。
私もごはん大好きで、今、ごはん炊き専用の土鍋で毎日
炊いています。最近のマイブームはおこげをお茶づけにすること
です。) たくさんのおハガキ、ありがとうございます!!

おにぎり通信

NO.24

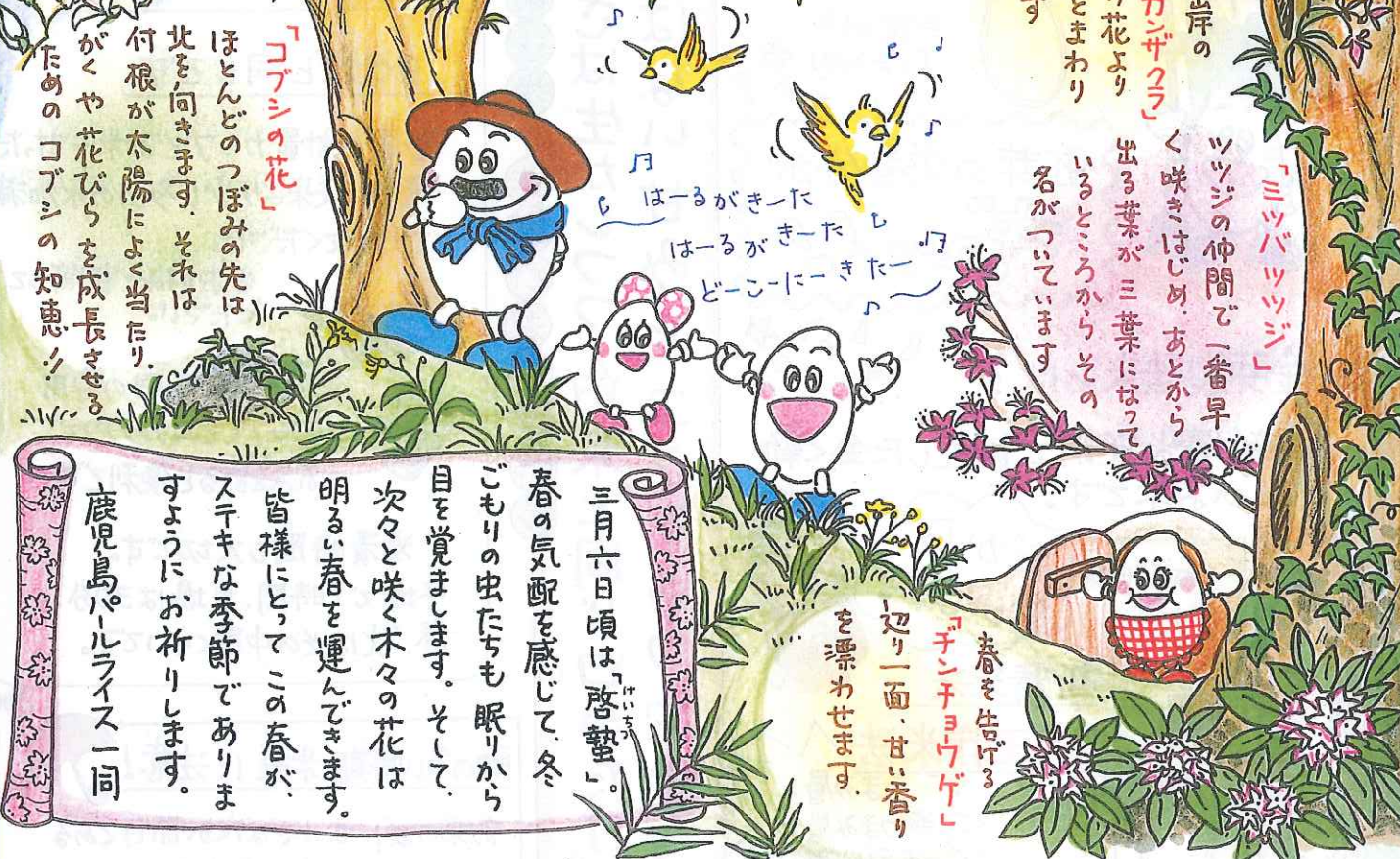
美味しいお米を追求します

鹿児島パールライス 株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄3丁目17-1

TEL (099) 268-1234

FAX (099) 268-1238



三月六日頃は「啓蟄」。
春の気配を感じて、冬
ごもりの虫たちも眠りから
目を覚まします。そして、
次々と咲く木々の花は
明るい春を運んできます。
皆様にとってこの春が、
ステキな季節でありま
すようにお祈りします。
鹿児島パールライス一同

3月

＜弥生＞

春に3日の晴れなし

春は3〜4日毎に低気
圧が通り過ぎていく
ので晴れの日が3日、
と続かないことが多い
です。

春のお彼岸とこの頃の空模様

寒のもどり

…あったかい日が数日
続いて安心していると急に雪が
降ったり、寒くなったりする時期をいいます。

菜種づくり

3月下旬から4月上旬にかけて、毎日雨
が降り続く時期のことをいいます。この頃
の雨は農作物がぐんと大きく育つ大切
な雨なのです。

暑さ寒さも彼岸まで

どんなに寒くても、また、どん
な暑くてもお彼岸を過ぎ
たら寒さ、暑さがやわらいでくる。
(※秋のお彼岸も含んだことです)

三寒四温

寒さが3日続くと4日温かい日
が続く、だんだん温かくなります。

春一番(春の嵐)

立春を過ぎてから初めて吹く南
よりの強い風。春一番、三番と吹
くごとに次第に温かくなります。