

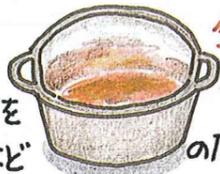
環境を
考える!

目指そう! ゴミゼロキッチン

洗い流す前にもう一品!!

残さない!
余りを出さない!
捨てない!
♪ うれしい一品! ♪

フライパン、鉄板、お鍋に残ったタレ



焼き肉や、照り焼き、すき焼きなどタレを用いた炒めものや、こってりとした煮物などをしたあとのフライパンや鉄板、お鍋にはまだうまみがたっぷり残っています。そこで次の日のメニューに!!

利用法①

お豆腐やネギなどを
入れて、うまみを全部吸わせて
しまっておいしいおかずを一品!
(おからを入れてもおいしい)

利用法②

じゃが芋を丸ごとゆでて
皮をむき、つぶし(A)を混ぜ込み
丸める(小判型又は丸型)

すき焼きの残り
↓
ガレでこして残りの具を
小さく刻む。汁気は調節
してください。

あとは小麦粉、卵、パン粉
をつけて油で揚げればコロケ
のでき上がり!! (すき焼きコロケ)

鍋底カレーから、カレーコロケ!?

カレーなどのように煮込んだ料理はお鍋の底の残りが濃厚でいちばんおいしい!! お鍋を洗う前に一品作ってしまいましょう。

利用法①

すき焼きの残りでコロケ(左記
利用法②)と同様に、鍋底
カレーからカレーコロケは
いかがですか?

利用法②

ごはんを入れて
たらライスコロケ

利用法③

めんどうあえて食べきってしまうのもアイデア!
(スパゲティ、ちゃんぽんめん、うどん等)

※味をみて、足りない分は調味
料をプラスしてください。(塩、
薬味をプラス
すると更におい
しくなります。)

それぞれのめんとうと相性の良いものを
例えば(和のもの、洋のもの)を考えて。

なんでも
ハガキユカ

お便りお待ちしております!!

●皆様の身のまわりのできごとや
ご意見、ご感想などご自由に

書いて送って下さい。この「おにぎり通信」に
掲載させて頂く場合がございます。掲載不
可、実名、ペンネームを名記の上お寄せ下さい。

おもちをおいしく

シンプルに焼いて、おしょうゆ、のり、きな
粉(あべかわ)などで食べてもおいしいですが、こん
な食べ方はいかがでしょうか?

「おでんの中着はおもち
だけではなく〜」



「グラタンにおもち」

ポピュラーですが、おい
しいですよ。サイコロ状に
コロコロ切って入れると
使いやすいし、食べやすい
です。おもちとチーズは
相性抜群!!

おもちを小さく割ってしまった
ものなどを使うと火のとおりも
早くて一石二鳥!!

おにぎり通信

新年おめでとうございます!
「一年の計は元旦にあり!」...
皆さんは新しい年に計画や目標を立
てられましたか? 来年は、気持ちは
前向きに、今年も健康で過ごせ
たらいいかなあと思っています。
「一日2Lの水飲み健康法」は
去年に引き続き、
頑張ろうと思います。
今年もどうぞよろしく
お願いいたします!
(担当: 川水)



平成二十年一月

明けまして
おめでとう
ございます

皆様の御多幸を
心よりお祈り
申し上げます

鹿児島パールライス一同

今年もどうぞ
よろしくお願いいたします!

鹿児島パールライス株式会社 〒891-0122 鹿児島市南榮3丁目17-1
TEL(099)268-1234 FAX(099)268-1238

2008
1月
賀正
睦月

2月の二十四節気

立春... 2/4日頃 春の気配が
感じられる

八十八夜... 二百十日は、この
日が起点になります

節分... 立春の前日
2/3日頃 冬の節が
終わる、春の節へ移る

雨水... 2/19日頃
雪や氷が溶けて
雨に変わる

1月の二十四節気

小寒... 1/6日頃 寒の入り
寒さが本格的

大寒... 1/20日頃 一年で
最も寒いとされる日

土用... 立春の前18日間
寒土用といわ
れています

2月3日は
節分です!

今年の恵方は南南東です

節分の夜にその年のめでたいと
定められた方角を向き無言で太巻
きを丸かぶり!!
願いごとを思い浮かべ
ながら福が逃げ
ないように太巻きを
一本食べきってくださいね。

BG米は「肌又カ」を取る 安心の精米製法でとれた無洗米です!

BG米は「肌又カ」を取る 安心のBG精米製法で生まれたお米です!