

上新粉のホワイトソース



小麦粉もバターも使わないホワイトソース 上新粉と牛乳だけでとってもおいしい!

「おにぎり通信 5月号」で紹介しました「上新粉と牛乳のホワイトソース」で上手にできた方と、残念ながら失敗された方がいらっしゃいましたので、今回、もう一度おさらいします! 失敗された方はポイントが2つありますので、そこを注意すると、今度は大丈夫! 再挑戦してくださいね。成功した方々からは、「カンタンでおいしい! ハルシー!」と大好評でした。

上新粉は必ずうるち米100%のものを使って下さい。(もち米とブレンドしたものがあつたので要注意!)

＜材料＞

- 牛乳…450cc
- 上新粉…大さじ3

※分りやすい量(目安)

＜作り方＞

①牛乳と上新粉を混ぜて15分置く!

②①をフライパンに入れて火にかける。その時、木ベラで混ぜながら好みのかたさにする。こは短時間に素早く混ぜる! そんなに気にすることはなく混ぜるだけ。塩、こしょう、ポイント2で味をととのえたら、これでホワイトソースのでき上がり!



○Aを使ってグラタンなどを作ってください。グラタンにかためて卵を入れるとおいしい!!
ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋など一緒に!

シチューもできます!

※牛乳と上新粉の量は目安です。お好みで調節してください。

●シチューを作るときも牛乳と上新粉を混ぜて15分くらい置くこと! ポイントA

＜作り方＞●鍋で材料を炒めたらブイヨンと水を入れやわらかく煮ます。そこにAを入れ塩、こしょうで味をととのえ、混ぜながらしばらく煮たら(5分くらい)でき上がり!



※シチューの場合は、②の作業は必要なし。フライパンは使いません。

市販のルーも使わないのでヘルシーです。小麦粉もバターも使わないのに味はほとんど変わらないんですよ。

なんでもハカキ



皆さまからのお便りをお待ちしています!

ペンネーム「藍・凌ママ」さんのお便りから。「予定より早かったけど無事に男の子が7月に元気に生まれました。上は女の子でごはん大好き!! おいしいお米を食べて、これからも家族皆で元気に過ごしていきたいと思います。」

(元気なお子様の誕生、ほんとうにおめでとうございませう。上のお子様がお姉ちゃんぶりを発揮しているのでは? ごはん大好き! って嬉しいですね。これからもどうぞよろしくお願ひいたします。)

おにぎり通信あとかぎ

今年の夏も暑かったですね。熱中症も話題になりました。でも、まだまだ残暑が厳しいので油断はできません。皆さん、くれぐれもご注意ください。最近私は、体にいい食生活を心がけています。

皆さんの健康法は何ですか? (担当: 川水)

おにぎり通信

NO.42

秋の七草

秋を代表する草花

はぎ・すすき・くず・なでしこ
おみなえし・ふじばかま
ききょうの七つです。

皆様、お元気で過ごしていらっしゃいますか?
アキアカネ(赤トンボ)が見られるようになり、黄色い体も秋の深まりとともに赤く染まっています。夢中で追いかけた子供の頃の記憶が今も色鮮やかによみがえります。

名月を
とってこれろと
泣く子かな
小林一茶

鹿児島パールライス一同

鹿児島パールライス株式会社

〒891-0122 鹿児島市南栄三丁目17-1
TEL(099)268-1234 FAX(099)268-1238

2008 9月

＜長月＞
ながつき

＜二十四節気＞

- 白露(7日頃、草の葉に白い露が宿る頃)
- 二百十日(立春から210日目、台風の襲来時期になる)
- 秋分の日(23日頃、先祖を敬い偲ぶ国民の休日)



秋のお彼岸

春のお彼岸と同じようにご先祖さまのお墓参りをしたり、団子やおはぎを作ったり食べたりします。秋分の日をはさんで前後3日ずうの計7日間に行います。



敬老の日
9月の第3月曜日。お年寄りを大切に!

10月1日

衣替え(冬)とされていますが、まだまだ暑いですね。

世界中の人が月を見て...

日本や韓国では月にある影を見て、うさぎもちをうけているといひます。中国...うさぎ、ひきがえる、かになど。インド・南米...わに。北米...女の人の横顔。中東...ライオンなどさまざまです。