



おわび

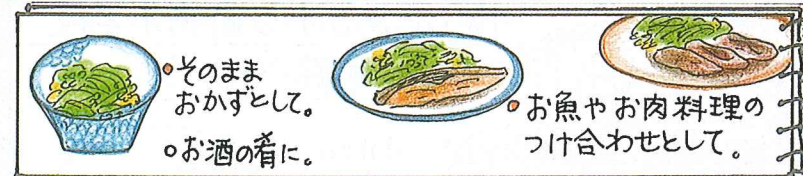
2月号のおにぎり通信。
カントンメニューで紹介し
ました「万能ダレ」の材料
でのしょうゆは濃口です。
え！淡口？濃口？どっち？
と迷われた方、ごめんなさい！
濃口で作ってみて下さいね。

＜材料＞

- 菜の花…1束
- ニンニク…1片
(細かく切る)
- 塩…小さじ1/4

＜作り方＞

- ② フライパンに水大さじ4と、^{細かく切った}ニンニク、塩を入れて
火にかけ、水が沸騰したら①を入れる。



春野菜の香りを楽しむ
ヘルシー調理法！



菜の花を水で炒める!!

「炒める」といえば「油!」と思いがちですが
水で炒める調理法をご紹介します。
菜の花の香りが残り、油を使わないから低カロリーです。

＜下準備＞



まず菜の花の下を
1cm切り落とします



この作業が大事!

水を入れたボウルに菜の花
を入れます。しばらくすると
菜の花はびっくりするくらい
増えてシャキッ!とします。



- ① シャキッ!とした菜の花を4cmくら
いに切る。(上記の下準備後の菜の花)

- ③ 油で炒めて
いるときと同じよう
に菜箸で混ぜながら
水気を飛ばします。

菜の花が色鮮やかに
なったらでき上がり!!

おにぎり通信

あしがき

なんでも
ハガキ

皆様からのお便り、いつも
有難く拝見しています。ありがとうございます!!

「なんでもハガキ」は、皆様と私共をつなぐ大切な、まさに
「絆」的存在! 皆様からいただくおハガキは、ほっと
心温まるもの、私たちを励ましてくださるもの、そして、何より
皆様からいただくアドバイスやご意見は私たちの大切な
宝物です。皆様のお便り1枚、1枚に書かれているご意見は、
これからの私共の企画、催事、さまざまな場面で参考に
させていただき、取り入れていきたいと考えております。
これからもどうぞ皆様のお声を私たちにお聞かせください。

皆さまからのお便りお待ち
しています。実名可。ペンネム可。
掲載不可。いずれかにチェックを
お願いいたします。

皆さん、お元気ですか?
春は卒業、入学、就職など
思い出の多い季節! 私の一
印象に残っているのは、中学の
卒業式。進路の違う友達との
別れにみんな涙、涙でした。
でも、今でもず〜と、毎年開か
れる同窓会で会って友情を深
めています。気持ちはずっと
中学生のときのままでいられる
瞬間が嬉しいです。♡

(担当: 川水)

おにぎり通信



2009
3月

〈弥生〉
やよい No.48



別れと旅立ちの春!
子供たちがすくすくと成長し、
希望に満ちあふれた
未来でありますように...



清明 4月5日頃

空は青く晴れ渡り
大地にはたくさんの花々が
咲くころです。だんだん暖か
なり、そよ風も清々しく
感じられる季節です。
いよいよ待ちに待った
季節! 花の香りに
誘われて、
どこか、出かけ
たいですね♪



4月1日はうそをついてもいい!?

昔

フランスの王様が新年を4月1日から
1月1日に変えたとき、それに反対
した人たちが4月1日を「うその新年」
と名付けたのが始まりともいわれ
ています。日本では大正時代
から広まったそうです。
この日だけは うそをついてもいい
といわれていますが、皆さん、4月
1日はくれぐれも ご注意!!



春の俳句

「冬の荒れた海と違って
春の日の海はおだやかで
一日中ゆったりとした
調子でのたりのたりと
波がうねっている」と
いう意味です。

春の海 ひねもすのたり
のたりかな
と謝無村

鹿児島パルライス株式会社

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

＜URL＞ <http://www.capr.co.jp>