



メニュー

おもちとチーズのアボカド焼き

溶けたおもちとチーズがアボカドとからまって
とってもおいしい!!

おもちの
献立



＜1人分の材料＞

切りもち…… 1コ
アボカド…… 1/2個
トマトソース(市販)…… 大さじ2
チーズ(ピザ用)…… カップ1/3

作り方は
カンタン!



- ① おもちを5mm厚さに切る。アボカドもうす切り。
- ② 耐熱性の器に、もち、アボカドの順に重ねる。
その上にトマトソースをのせ、チーズをふりかける。
- ③ ②を温めたオーブントースターに入れ、約8分焼く。
途中、チーズに焼き色がついてきたらアルミ箔を
のせて焦げつきを防ぐといいですよ。【味がうすい場合は、塩、こしょうをかけて!!】

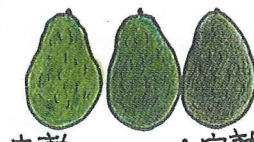


レモンで酸化防止

空気にふれると色が
悪くなるのでレモン汁を
かけて色止めを。

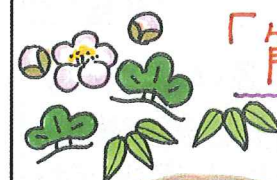
アボカド

ひとくちメモ



皮の色は緑と
黒の中間くらい
やや弾力を感じ
るくらいが丁度
いい

未熟 → 完熟



「簡単だて巻」を作ってみませんか。

作り方は
カンタン!



＜材料＞A

- 卵…… 5～6コ
- はんぺん…… 2枚
- しょうゆ…… 小さじ1
- 酒、だし…… 各大さじ2
- 砂糖…… 大さじ4

＜作り方＞① 材料Aを全てミキサーにかけて
均一になるまで混ぜる。

- ② 紙を敷いたオーブンの天板に流し、15分間焼く。
- ③ ②が焼けたら巻きすに取り、端からくるくると
巻いてなじませてでき上がり。

※ フライパンでも焼けますが、その場合はフライパンの
大きさに合わせて一度に焼く量をかぎってください。



なんでも
ハガキ

お便りお待ちしております!

皆様にはいつも楽しいおハガキや
貴重なご意見、また励ましのお便り
などお寄せいただき、本当にありがとう
ございます。これからも「なんでもハガキ」ご投函ください。

● 「なんでもハガキ」は、「お米お届けの頒布会」の
コース変更や、お休みなどのお知らせにもお使
いください。また、皆様のアイデア料理などありましたら
「カンタンメニュー」のコーナーで紹介させて頂きたいと思
います。どしどしお寄せください。● 掲載させていただ
いた方には心ばかりのプレゼントを準備しています。



編集
後記

※ 今年も残り少なくなりました。
毎年思うことですが、まさに、
「光陰矢のごとし」!!

今年もあつという間の一年でした。
皆様には今年も大変お世話になり、
本当にありがとうございました。

来年も皆様においしいごはんを
食べていただくために、いろいろな
お知らせをしていきます。どうぞよろしく
お願いいたします。(担当: 川水)

新しい食感、誕生!! 県民米の「あきほなみ」好評発売中です!

おにぎり通信

2010
12月 しわす
〈師走〉
NO.69



お知らせ
年末・年始の休業日
年末・年始の休業日は
12/30(木)午後～ 平成23年(月)
1/3 までです



冬野菜だより
ブロッコリー

いつでも見かけるけど……でも
ブロッコリーは秋・冬がおいしい!
もともと野生種のキャベツから改良されて生まれ
たブロッコリーは、ビタミンCが大変豊富な人気の野菜!!

私たちが
ふだん食べてる部分は
花蕾(からい)と呼ばれ、花の
つぼみが集まった部分。この花が
密集して開ききらず、堅く締
まったものが鮮度のよいもの。

時々見かける緑の部分が紫色を
帯びているブロッコリーは?

● ブロッコリーは霜に当たると
紫色を帯びますが、これは甘みが
増しておいしい印!! なんです!
火を通すと、ちゃんと緑色に
なりますよ。

師走のあわただしい
季節となりました。
皆様 お元気ですか?

さて、「お米お届けの会」
では、お好みのコースによる
お米を皆様のご自宅まで
毎月決まった日(10日、20日、
25日)にお届けしています。
ご入会ご希望の方は
頒布会事務局までお問
い合わせください。

ところで、冬場は暖房
などで部屋の温度も
上がりがちです。お米に
とっては決していい環境
とはいえません。お米の
保存はできれば密閉
容器にお米を入れて、
冷蔵庫(野菜室)で
お願いいたします。

● 会員様で、ご氏名、
ご住所、電話番号、コース
等の変更がございましたら
お届け日の10日前までに
頒布会事務局まで
ご連絡ください。

＜フリーコール＞

0120-86-0464

鹿児島パルライス株式会社

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

＜URL＞ <http://www.kapr.co.jp>