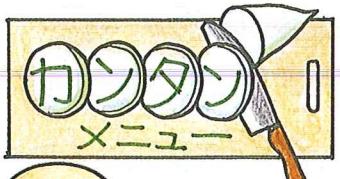


BG無洗米は環境にも手にもやさしいお米です!!



- ポリ袋に調味料を入れよく混ぜてからお肉を入れておく。

2~3日で食べる…冷蔵
それより先…冷凍
焼く・煮る・炒める。

ひき肉

広げたラップにひき肉をうくのばし風呂敷で包むように包む。(割れ目を付けておく)



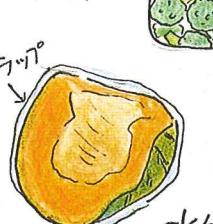
腹ウタヌキ、三枚おろし、開きなど分けて冷蔵または冷凍。切り身魚はタレに漬け込んだり、衣を付けておくなど。

「短時間でクッキング」そのウラワザとは?

家に帰って急いで料理しなくては!! その前に食材は何があったっけ? あへっ! 冷蔵庫が空っぽ! なんてことがありますよね。思い立ったときにすぐに料理ができるようにしておくと慌てませんよ。それには下準備を万全に!!

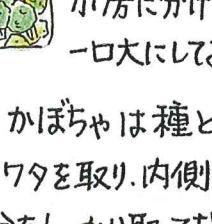
野菜

冷蔵庫で!



● 野菜は洗ってすぐに食べられるように下ごしらえをする!

ブロッコリーは小房に分けて一口大にしておく



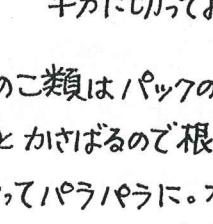
かぼちゃは種と

ワタを取り、内側の水分をしっかり取っておく



● 野菜は洗ってすぐに食べられるように下ごしらえをする!

ピーマンはたて半分に切っておく



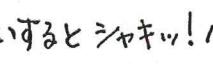
きのこ類はパックのままだとかさばるので根元を取ってパラ/やうに。水気があるといたむので洗わずに保存。

葉野菜

● 立てて冷蔵庫へ

葉野菜は冷蔵庫ですぐにヘナッといれますよね。毎日シャキッとした野菜を食べるためのウラワザです。

買ってたらすぐにボウルに水をはり根元を水につけます。



15分くらいするとシャキッ! パリッ! と。



ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立ておく

● 水気をしっかり切る



ひなまつりのお料理



ちらしずし
ひなまつりには色とりどりの具のあた
きれいなちらしずしを作ります。

はまぐりのお吸い物
はまぐりは対の貝がらと
しか合わないことから、よい
結婚相手と出会える
ようにという願いをこめて。

白酒…甘いドリンク酒
昔は魔よけの力があ
あるという桃花酒で祝
ったそうです。

なんでも
ハガキ

「なんでもハガキのお便りお待ちしています。
皆さまの身近な出来事や「コメっこめいと」、「おに
ぎり通信」についてのご意見、ご感想などお寄せください。

お客様に 安全・安心・おいしいお米をお届けします!

おにぎり通信

2010

2月

<女月> NO.59
さざなみ

2/14

バレンタインデー

ジンチョウゲ

2/14

バレンタインデー

鹿児島パールライス株式会社

TEL. (099) 268-1234 FAX. (099) 268-1238

(URL) <http://www.kapr.co.jp>