

とがずに炊けるBG無洗米は環境にやさしいお米です！

カンタンメニュー

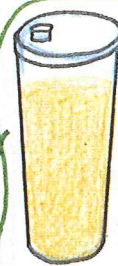


夏休みの食事は、手早くおいしく、バランスよく！！



1 下ごしらえした野菜

すぐに使える野菜があれば便利。野菜は塩もみ、塩ゆでして冷蔵庫へ。残り野菜も小さく角切りにして炒めて冷蔵庫へ。(つけ合わせ、サラダ、スープに)



出汁をストックしておく。おみそ汁、煮物など、すぐに出来て便利!! 夕食の支度の時に、たくさん作って、残りを冷蔵庫へ!(2~3日もちます) 鶏ガラスープ、和風ダシ、魚貝ダシなど。

▲ きちんととった出汁

なんでもハガキ

●ペンネーム **オバタリアンさん**、いつも素敵な話題と、優いあふれるお便り、楽しく拝見させて頂いています。ありがとうございます。先日のお便りで、体調がすぐれないとか...どうぞお身体ご自愛ください。ね。「ごはんだけはおいしくいただいております」とのこと。ちょっと安心いたしました。来月は新米もお届けできると思いますので、どうぞ楽しみにお待ちしております。

●ペンネーム **みゆたくさん**は「おにぎり通信」を楽しく読んでいただいているとのこと。ありがとうございます。とっても励みになります。表紙の絵が「懐かしい風景で、子どもの頃を思い出します」と、ありました。私も毎回、そんな気持ちで楽しく、ついつい、描き込んでしまいます。



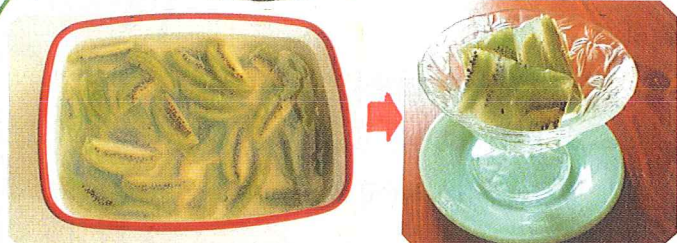
タンパク質源であり、栄養豊富な肉の食材。肉や魚のタンパク質は昼食や夕食で比較的摂りやすいので、卵、納豆などの大豆製品、ヨーグルトなどの乳製品は朝食で摂れるよう、買い置きをしておくとお重宝します。

▲卵・乳製品・大豆製品



フルーツは小さく切って、寒天で固めてフルーツゼリー!!

●キウイで作ってみました。



●粉寒天の袋の説明書を参考に!!(粉寒天ならカンタン!!)

▲ いろいろな果物

編集後記

日増しに日差しが強くなってきます。皆さん、紫外線対策はされていますか? 太陽は、というところ、車を運転するときはなるべく手袋をするように心掛けたり、日焼け止めクリームを塗ったりしていますが...なかなか徹底するのは難しいですね。油断せずに頑張らなくちゃ (担当: 川水)

お客様に安全・安心・おいしいお米をお届けいたします!!

おにぎり通信

とがずに炊けるBG無洗米は環境にやさしく、おいしいお米です!!



昔からの遊び...糸電話あそび

2010

7月 ふみづきく文月
NO.64

暑中 お見舞い申し上げます

皆様 お元気でお過ごしでしょうか。さて、いよいよ今月は種子島の早期米、鹿児島コシヒカリの収穫が始まります。今年も稲は順調にスクスクと育っていますので来月には皆様においしい新米をお届けできると思います。暑さで食欲もなくなりがちなの時期ですが、おいしい新米を食べて、暑い夏を乗りきってくださいね。来月をおたのしみに!!

今後とも「お米お届けの会」をよろしくお願い致します。尚、ご氏名、ご住所、電話番号、コース変更等ございましたら、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ませ。

<フリーコール>
0120-86-0464

ちょっとびっくり!! あぶらぜみの一生!!



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

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