

カンタンメニュー

いつもと材料は同じ!でも、目先の変わったおつまみ!!または、もう一品欲しいおかず!

お好みの薬味を混ぜて!!



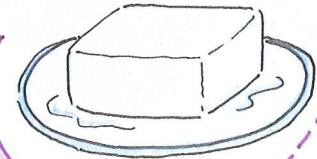
＜材料＞ (2.3人分)

- 豆腐 1/2丁
- ①薬味(全て細かく切る)
- 青ねぎのみじん切り...大さじ2
- みょうが(小口切り)...1本分
- きゅうり(みじん切り)...1/2本分
- しょうが(みじん切り)...3枚分
- 新しょうが(みじん切り)...小さじ1

＜作り方＞

- ①豆腐はペーパータオルで軽く水切りし、ボウルに入れ、指で細かくくずす。
- ②①に①を混ぜ合わせ、もみりをかけ、しょうゆを添える。

お豆腐にちょっとプラス!



火を使わず
チャッと一品!

やっこに「塩ねぎ」をのせて!

＜材料＞(2.3人分)

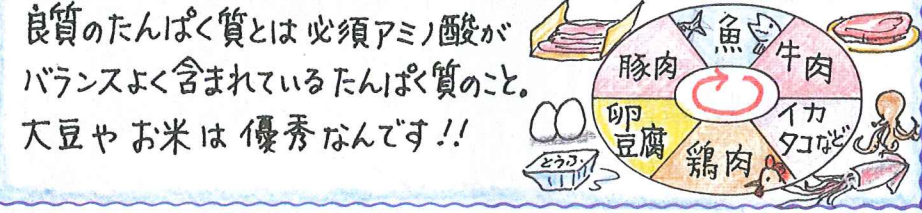
- 豆腐...1丁
- 長ねぎ...1/2本
- 塩...小さじ1/2
- ごま油...大さじ1

＜作り方＞

- ①長ねぎはうすくななめ切りにする
- ②①をボウルに入れて
- ③豆腐はペーパータオルにのせて軽く水切りする。
- ④器に③を盛り②をのせる。黒こしょうを振る。

しょうゆなどはかけずにそのままねぎ塩味でどうぞ!

たんぱく質の上手なとりかた! 順番にいろいろ摂ることが大切なんです!!



なんでもハガキ 郵便り待ってまーす!!

● 蛸原隆太くん(小1)からお便りいただきました。「隆太くん、ありがと♡」
なんと、隆太くんはピー子ちゃんの弟さん!はがきはピー子ちゃんとの合作です。ピー子ちゃん(小6)が上手なイラストを描いて、文章は隆太くん!!「隆太くん、ピー子ちゃん お便りありがと!!
これからもごはんをいっぱい食べて お勉強に、遊びに一生懸命がんばってくださいね。」(7/22着)

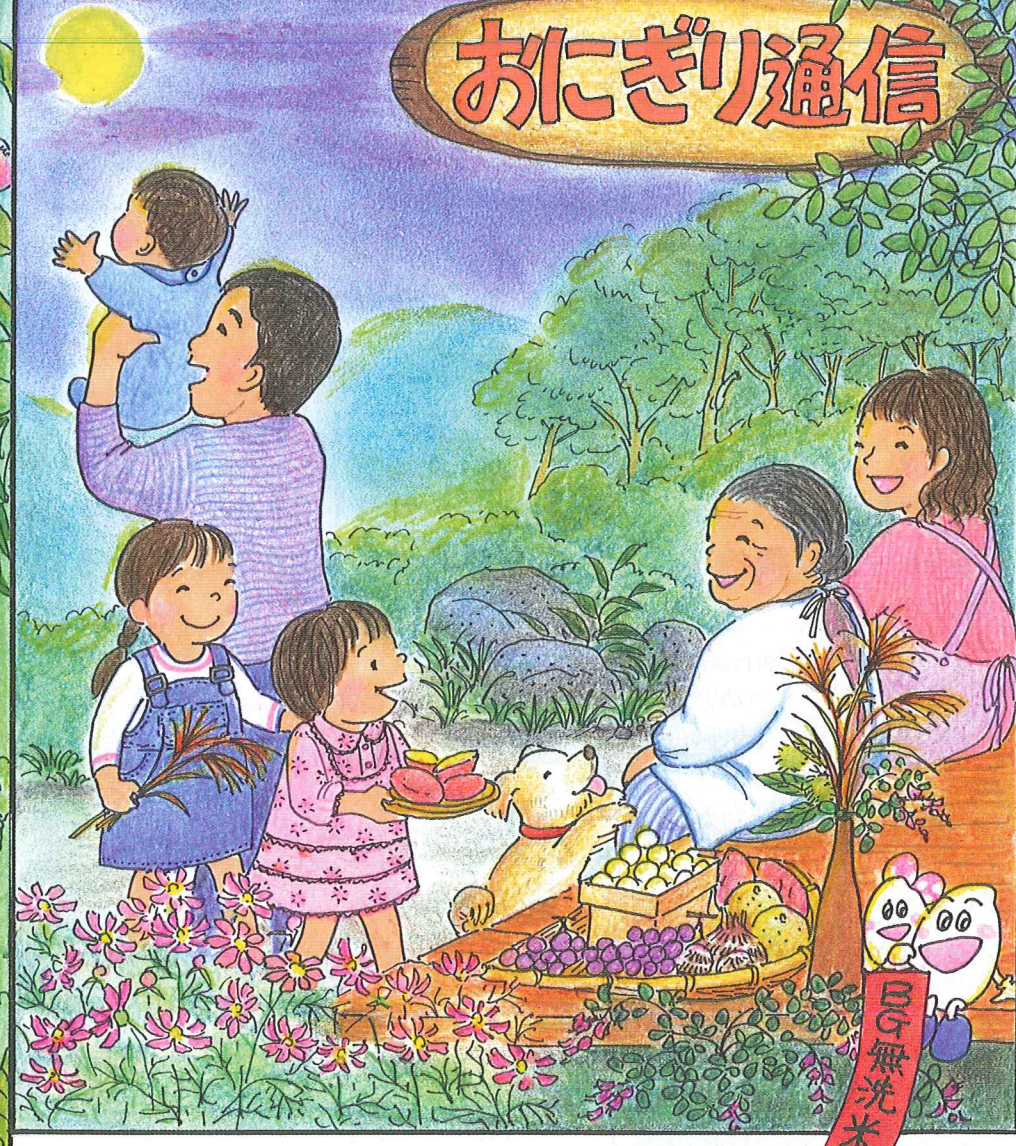
● ヘンネム「オバタリアン」さん、いつもお便りありがとうございます。「...毎朝梅干し入りおにぎり(1個)を1個食べています...」と、健康を気遣って生活をされている様子が書いてありました。新米のおにぎりもきつもう食べていらしゃるでしょうね。どうぞこれからもお体をお大事にお過ごしくださいませ。(7/26着)

編集後記

毎回「お米の保存」は冷蔵庫の野菜室をおすすめしていますが「冷蔵庫の中はいついだから無理!!」と、皆さんによくいわれます。そこで、来月号は、何とかお米が入るスペースをとってもらえるように「冷蔵庫収納術!!お米も入れてネ!!」コーナーを特集しようと思います。皆さんのご意見もお聞かせ下さい。なんでもハガキ、またはお電話をお待ちしています。(担当:川水)

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 9月 ながつき 長月
NO.66

朝夕は幾分涼しくなりましたが、日中はまだまだ猛暑が続いております。皆様お元気ですか。
さて、「コメこめ」と会員様には先月の種子島産新米に引き続き、今月も新米をお届けいたします。今月は金峰産の新米コシヒカリです。
どうぞ香り高くツツヤの新米ならではの味をご堪能くださいませ。

●ご入会希望の方は頒布会事務局までお問い合わせください。尚、会員様で、ご氏名、ご住所、電話番号、コース等、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ますようお願いいたします。

＜フリーコール＞
0120-86-0464

?? 露(つゆ)・霜(しも)・霧(きり)・霞(かすみ)

露は春と秋に多いですが気温の低い冬になるとそれは霜と呼ばれています。温度の高い夜には植物は根から吸い上げる水分の方が蒸発する水分より多くなることがあり、植物そのものから水分が浸み出すことがよくあります。これを夜露とか草露といいます。(他にも露に関することは...朝露、露しぐれなど)

大気中の水蒸気が凝結して細かい水滴となり煙のように地表をおおう現象が霧。霧と霞は同じもので一般に春を霞、秋を霧と呼んでいます。

●春霞...何となくぼや〜と!
●霧...何となく冷やかてきりとした感じ!!

白露...9月7.8日頃
寒露...10月8.9日頃

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.kapr.co.jp>