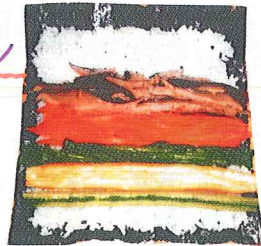




失敗しない「の」の字巻きずし

右の写真の具が広がっているのは「の」の字巻きずしにするから。巻きすを使わなくても失敗しない巻き方です。



実は、ふだんのおかずが
すしめしによく合うんです!

きんぴら味



- ごぼうと人参のきんぴら
- ひじきの炒めもの

マヨネーズ味



- えび・天
- タンドリーチキン

焼き肉のタレ味



- 牛肉とピーマンの炒めもの
- 豚肉とキムチの炒めもの

朝ごはんもくると巻いて、みそスープを添えて!

- どんぶりに温かいごはんをよそって、すし酢を混ぜて少し冷ませばOK!



あとはのりにすしめしと具をのせ、くると「の」の字巻きにするだけ。

- 納豆+しらす+大葉
- スライスチーズ+ゆかり
- 卵焼き+梅肉

お手軽
みそスープ

かつお削りぶし

おみそ



- 最後にあつ〜いお茶を注ぎよく混ぜます。



お便りお待ちしております!!

パンネム子パンダさんのお便りです。

「子パンダさん、お便りありがとうございます。」

『ゴパンが当たる40周年新米キャンペーン』にきつとご応募くださったことと思います。当たるといいですね。

チューリップ、植えてくださってありがとうございます。

春になったら会いましょうね

寒い日が続きます。お身体お大事になさってください。」



あけましておめでとうございます! 今年の干支は「卯」うさぎ。うさぎといえばピョンピョン飛び跳ねるイメージがありますが、私は、今年はちょっと慎重に、飛び跳ねすぎないようにいこうかな...と。

ところで、1月23日はワン・ツ・スリーの日ってご存知ですか? 「人生に対して、ジャンプする気持ちを持つとする日」だそうです。...ちょっと、おとなしめにジャンプはしたいなあと思っています。皆さん、今年もよろしくお願いします。(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

2011
1月

むつき
睦月

NO.70

あけまして
おめでとう
ございます!

皆様おそろいでよいお正月をお迎えのこと存じます。おかげさまで、弊社も昨年は40周年という記念すべき年を経て、本年は一層のサービスと努力を重ね皆様のご愛顧にお応えできる年にして参りたいと存じます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

●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日前までに分頒布会事務局までご連絡ください。〈フリーコール〉

0120-86-0464

新春のお慶びを
申し上げます

平成二十三年 元旦

輝かしい新年を迎え

皆様のご多幸を心より

お祈りいたします

鹿児島パルライス一同



小林一茶のこの句は、新年を詠んだ句です。私の新年はめでたいというほどでもないが、めでたくないというわけでもない。多くを望まず、ほどこによい年でありたいものだ、というような意味です。新年に当たり、一茶のように穏やかに、謙虚に、そして元気な一年でありますように! 皆さん、今年も健康の源ごはんパワーで頑張っていきましょうね。



小林一茶

めでたや
中くらいなり
おらが春



冬野菜だより 白菜
黒いはん点は栄養過多になった細胞にあらわれたもの。食べて大丈夫です

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>