

カンタン レシピ パプリカ カップライス



JA食の提案チーム
happytableさん提供

- ① パプリカはヘタのほうを切り、種を除きます。
② 玉ねぎ、トマトは皮を剥ぎ、粗めのみじん切りにします。

＜材料＞

- ごはん …… 100g
- パプリカ …… 2個
- 豚ミンチ …… 100g
- トマト …… 1個
- 玉ねぎ …… 1/2個
- さとう …… 少々
- 塩、こしょう …… 少々
- オリーブオイル …… 大さじ2

- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒めます。
④ ③に豚ミンチを加え、色が変わるまで炒めます。
⑤ 火が通ったらトマトを入れ、水分が出てきたらごはんを加え、さらに炒めます。
⑥ 水分を少し飛ばしたら塩、こしょう、砂糖を加えて味を調節します。
⑦ パプリカに⑥を詰め、パプリカのふたをのせ、約200℃に温めたオーブンで30分くらい焼いたら完成です♪

ポイント

- 切ったあとのパプリカはふたになるのでとっておきましょう。
- パプリカにごはんを詰めたあと、チーズを散らしてもおいしい！
- オーブンで焼くときパプリカが倒れないように注意しましょう。

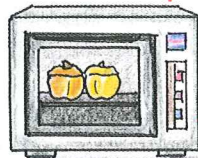
新鮮なパプリカを選びましょう



果柄が緑色で
切り口が新しく
ハリとツヤがあるもの



肉厚で柔らかく
みずみずしいもの
皮にしわのないもの



なんでもハガキ



皆様のお便り待ってます！

- ペンネーム **もうすぐクリスマスさん**、お便りありがとうございます。早速ですが、ご質問の「ごはんのよそい方」なかなか難しいですね。まずNGは、おしゃもじをひっくり返したり、お茶碗のふちでこすげるのはよくないです。

スマートなよそい方

ごはんは3回くらいに分けてよそいます。【おしゃもじは水につけたものを使用します】

① 1回目はお茶碗中央におしゃもじのせたごはんを横からすべらすようによそいます。（おしゃもじをひっくり返さない）空気も一緒にふんわりとよそう感じです。

② 2回目も同じですが、よそった後におしゃもじの先でごはんを調べ、様子を見ながら3回目をよそう。

ふんわりと中高に7〜8分目くらいの量がいいでしょう。



● **もうすぐクリスマスさん** 参考にして頂けたでしょうか？（ポイントは **空気も一緒によそって!**）

炊飯器の横に水を入れた容器を予め準備して、おしゃもじをつけておくと、その都度使えて便利です。



皆さまに支えられ、今年も一年が終わろうとしています。いろいろな場面で皆さまにはご協力を頂き、心より感謝申し上げます。ありがとうございます。来年の「おにぎり通信」も情報満載でお届けいたしますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

ところで、来年1月の「菜の花マラソン」で、当社も「金華米」で応援します！今から楽しみ♪ お天気に恵まれることを祈って…（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 12月 11月号 師走

NO. 81



大掃除

大掃除はもともと「すす払い」の行事が変化したもので12月13日に行われてきました。13日は冬の土用で万物の終わりと始まりの間にある日。この日にすす払いをすることで、去っていくものに別れを告げ、新しいものを迎えるという祈りを込めたのです。

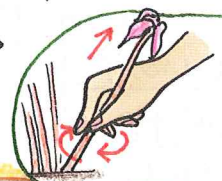


室内のシクラメンを長く楽しむためのPoint!

● シクラメンの鉢植えを長く楽しむポイントは元気のよい株を入手し、すぐに鉢増しをすること。新たに根が伸びるスペースができ、元気に育ちます。

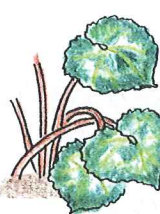
● 置き場所は暖房がきいていない部屋の日当たりの良い窓辺。鉢土が乾いたらたっぷり水をやり、月に1〜2回液肥を与えます。

● 花がら摘み、枯れ葉取りも大切です。



花からは花茎を軽くひねりながら引っぱりときれいにとれます。

ときどき葉組みを!



葉姿を整え、株の中央部を開け、光が球根まで届くように、ときどき葉組みをします。

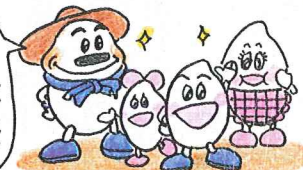
※暖房の風が直接当たらないように！暖房のきいた部屋は要注意です!!

師走…年末の忙しさに
（しわす） 師匠も走り回る
ほどの月。



12月は一年の最後の月。何かと用事も多く気ぜわしい時期ですが、行事などは早めに予定を立てて段取りよく過ごしたいものですね。今年もいよいよ残り少なくなりました。来年も皆様にとって良い年でありますようお願いいたします。

今年もお世話になりました



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番地1
TEL.(099)268-1234 FAX(099)268-1238

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