

# 1月の主役 おもち



## おもちと冬野菜は相性抜群！



### 受験生応援メニュー (とろ~り白菜おもち)



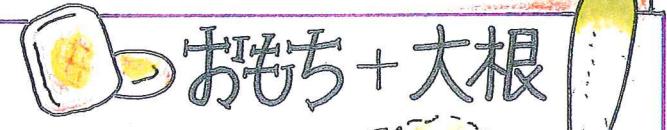
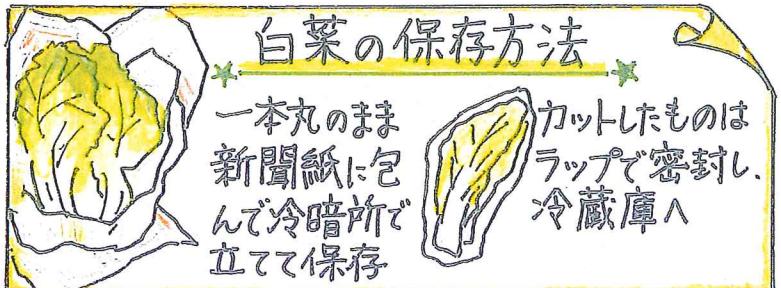
① フライパンにザクザク切った白菜を並べ(茎を下)その上にうすく切ったおもちをのせコンソメ顆粒をパラパラとふり入れ、火にかけふたをします。(水気が足りなければ水少々入れる)  
② 白菜とおもちがしんなりしたらチーズ(ピザ用でも可)をのせふたをしてチーズがとろりとしたら出来上がり♪

味がうすい場合は、おしょうゆ、またはぽん酢などお好みの調味料をプラスしてください。

\* ガラスのふたを  
おすすめ！中の様子が  
見えるほう  
が安心。

白菜におもちと  
チーズがからんで  
おいしいです。  
朝食にもおすすめ！

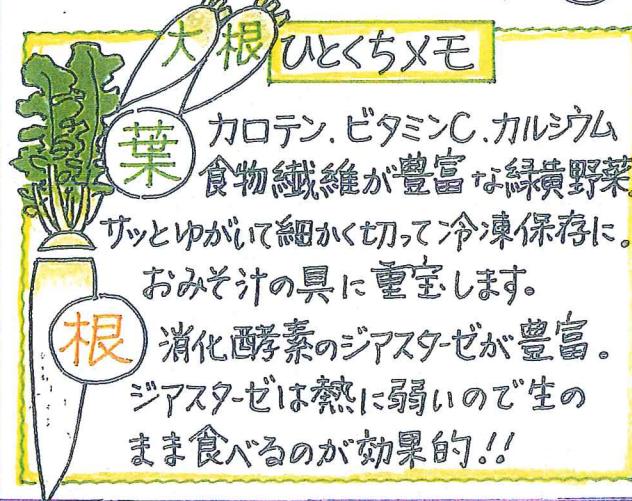
お好きな野菜や数種類の野菜でも  
作ってみて！いろいろ試してみてください。



定番ですが…  
焼いたおもちに大根おろしをたっぷりのせて、ぽん酢やおしょうゆをかけて!!

\* さらに「しらす」をプラス  
または、「おかか」をプラス

これもあり！です



これまでおめでたい日のメニューとして食卓に並ぶお赤飯は、今は日常いつでも食べられていて毎日のお弁当にも喜ばれています。「腹もちがいい」「冷めてもおいしい」「おかずがラク」「見た目がきれい！」など。ごはんと同じように冷凍保存もできます。（一膳分ずつが便利）

## ごめいと会員さま！！

みそ風発酵調味料のアンケートをお寄せいただき「ありがとうございました」

みそ風発酵調味料についてたくさん  
のご意見、ありがとうございました。

アンケートに答えてくださった方々の、ご使用いただいた感想は「発酵食品はからだによさそう」「ドレッシングや色々な万能調味料の材料として使えそう」などでした。他に、「塩味が強い」「味が若い」というご意見もありました。左記のレシピを寄せてくださった方は「風味が少し気になりますが使い方を研究してみます。」と、とても有難いご意見!! 身体にいいものは工夫して摂りたいというお気持ちが伝わりました。今回お寄せいただいた方々からの貴重なご意見、ご感想は、今後の商品開発に必ず生かしていこうと考えております。ありがとうございました。



## みそ風発酵調味料(A)を使った万能調味料

プラス ゆず  
十 (皮と果汁)をかけて召し上がれ♪

## 白菜と豚肉の蒸し煮風鍋

塩こしょうをした豚バラ肉を白菜にはさみながら鍋にぎゅりと入れお酒をふりかけて加熱します。

かさが減り、汁気が増えますがここには白菜の旨みと栄養がたっぷり!! タレは A にゆず(果汁と皮のすりおろし)を加えます。ゆずの香りいいぱいのみそ風(ダレ)でどうぞ。

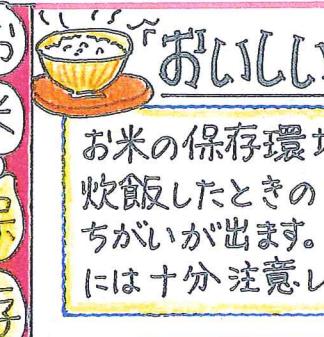


### 白菜ひとくちメモ

黒いはんてんは栄養過多になった細胞に  
あらわれるもので食べても差支えありません。

### ポイント

白菜は、お鍋の高さに合わせて切り、豚肉と交互にすき間なく詰めます。



お米の保存環境によって炊飯したときの味に、かなりちがいが出ます。お米の保存には十分注意してください。

冬は暖房によりお部屋の温度が上がっています！

● お米は冷蔵庫の野菜室がベスト！

- ◆ 高温多湿を避けましょう!!
- ◆ 香辛料、調味料、洗剤、使いかけの油などの近くは NG
- ◆ 風通しの悪い場所も NG

