

ブロッコリーと 油揚げのあんかけ



美容や風邪予防に良いとされる
ブロッコリーをとろりとした
あんが包みます。
和風だしを中華だしに変えて
中華風にしてもおいしいですよ!

作り方

- 1 ブロッコリーの房を切り分け、お湯で好みの硬さに茹でて皿に盛ります。
- 2 フライパンで油揚げに焼き目をつけます。
- 3 焼いた油揚げを半分に切り、8mm程の千切りにし、ブロッコリーの上に散らします。
- 4 鍋に桜えびとAのだし汁の調味料をすべて入れ、火にかけます。
- 5 だし汁が煮立ったらBの水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
- 6 ブロッコリーと油揚げの上にあんをかけてできあがりです。

【1人当たり】
●エネルギー：77kcal ●食塩相当量：1.04g

材料(4人分)

- ブロッコリー……………1房
油揚げ……………小1枚
桜えび……………適量
- だし汁の調味料
- 水……………200cc
ほんだし……………小さじ1/2
薄口しょうゆ……………大さじ1
A みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
塩……………少々
しょうが(すりおろし)……………少々
- ※だしつゆでも代用可
- 水溶き片栗粉
- B 片栗粉……………小さじ2
水……………小さじ4

瀬戸グリーンセンター
食育ソムリエ 栗木真智子



白菜がたくさん
食べられるおかずです!
甘辛だしと豚バラのkokが
柔らかい白菜にしみて、
子どもから大人までおいしく
いただける一品です!!

作り方

- 1 白菜は2cm幅のざく切りにします。豚バラは食べやすい大きさに切ります。
- 2 鍋に水とAの調味料を入れ、火にかけます。沸騰したら豚バラを加えます。(中火)
- 3 豚バラの色が変わったら白菜を芯から、半分の量を入れ、かさが減ったら残りも加えます。
- 4 白菜をすべて入れたら、弱めの中火にし、あく取りシートで落とし蓋をして7~8分煮ます。
※キッチンシートでもOK!

Point
一度冷ますとより白菜に味がしみておいしくいただけます。食べるときに温め、お好みで七味唐辛子をかけて召し上がってください。

材料(約4人分)

- 白菜……………1/2
豚バラ(しゃぶしゃぶ用)……………(300g)
水……………600cc
- 調味料
- A ほんだし……………小さじ1/2
しょうゆ……………大さじ4
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ2
- 七味唐辛子 お好みで

【1人当たり】
●エネルギー：358kcal
●食塩相当量：2.69g

瀬戸グリーンセンター
食育ソムリエ 伊藤正枝



白菜と豚バラの あつさり煮物

12月の店舗イベント情報

瀬戸グリーンセンター ●冬の園芸・菜園ライフ 尾張旭グリーンセンター ●冬の園芸・菜園ライフ 豊明フレッシュセンター・西部産直センター ●歳末セール	4日(金)~6日(日) 4日(金)~6日(日) 11日(金)~13日(日)	東郷グリーンセンター ●産直まつり 日進園芸センター ●歳末謝恩セール 長久手グリーンセンター ●食・農フェア 歳末セール	18日(金)~20日(日) 18日(金)~20日(日) 18日(金)~20日(日)
---	---	--	---

Aコープ幡山店情報

●冬の大得市	3日(木)~5日(土)
●ごちうま!鍋まつり	10日(木)~12日(土)
●Aコープ得々大市	17日(木)~19日(土)
●冬本番!ぶりまつり	20日(日)~22日(火)
●メリークリスマス!	23日(水)~25日(金)
●Aコープで手作りお正月	26日(土)~27日(日)
●年末大得市!	28日(月)~29日(火)
●さよなら2015 年の瀬大市	30日(水)~31日(木)

※「お米の日」毎週火曜日ポイント3倍
※組合員様限定の優待価格商品をご用意しておりますので、組合員カードを忘れずにご持参ください。

年末年始の営業案内は P17の
インフォメーションをご覧ください。

