

切り干し大根オムレツ



切り干し大根は茹でずに
歯ごたえを楽しめます。
栄養価の高い切り干し大根を
日常の食生活に積極的に
とりいれましょう!

作り方

- 1 切り干し大根を水で軽く戻し、水をきってから2cm程度に切ります。
 - 2 切り干し大根、ツナ、たまごを混ぜ合わせます。
- Point** ツナは油を切らずにそのまま使しましょう。
- 3 しいたけ、にんじんは千切り、みつばは2cm幅のざく切りにします。
 - 4 ③で切った野菜とAを鍋に入れ、野菜に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけます。
 - 5 フライパンにオリーブオイルを入れ、②でオムレツを作ります。
 - 6 オムレツにあんかけをかけて出来上がり!

【1人当たり】 ●エネルギー：480kcal ●食塩相当量：2.24g

材料(2人分)

- 切り干し大根……………30g
ツナ缶……………1缶
たまご……………2個
しいたけ……………3枚
にんじん……………1/2本
みつば……………4本
オリーブオイル……………適量
- あんかけ
- A 薄口しょうゆ…大さじ1/2
白だし……………大さじ1/2
酒……………小さじ1
みりん……………大さじ1/2
水……………250ml
水溶き片栗粉……………適量

豊明フレッシュセンター
食育ソムリエ 森克代



今年は白菜が豊作!
ツナの旨味でたっぷり
白菜が食べられますよ!
さっぱり食べたい方は
オイルカットのツナ缶を
使ってみてください。

作り方

- 1 白菜は1cm幅にざく切り、にんじんは5mm幅のいちょう切りにします。
- 2 鍋に白菜、ツナ、にんじんを重ねるように入れてほんだしをふりかけ、ふたをして中火で煮ます。
(水は白菜の水分だけでOK)
- 3 野菜がしんなりしてきたらしょうゆを入れ、さらにクタクタになるまで煮ます。
- 4 最後に彩りの青のりをかけて出来上がり!

材料(約4人分)

- 白菜……………8枚(1/8個)
ツナ缶……………1缶
にんじん……………1/2本
ほんだし……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
青のり……………適量

【1人当たり】
●エネルギー：128kcal
●食塩相当量：1.5g

豊明西部産直センター
食育ソムリエ 小林直子



簡単!白菜とツナ缶の旨煮

2月の店舗イベント情報

瀬戸グリーンセンター ●春の菜園準備セール 尾張旭グリーンセンター ●春の菜園準備セール 豊明フレッシュセンター・西部産直センター ●春の園芸準備セール	12日(金)~14日(日) 12日(金)~14日(日) 5日(金)~7日(日)	東郷グリーンセンター ●春の菜園準備セール 日進園芸センター ●春の菜園準備セール 長久手グリーンセンター ●節分(臨時営業) ●食・農フェア	12日(金)~14日(日) 11日(木)~14日(日) 3日(水) 12日(金)~14日(日)
---	---	---	--

「お米の日」毎週火曜日ポイント3倍
毎月10日は組合員デーでポイント2倍!(Aコープは除く)
※2月は長久手グリーンセンター・東郷グリーンセンターは11日です。

Aコープ幡山店情報

●節分(臨時営業)	3日(水)
●Aコープ福徳市	4日(木)~6日(土)
●ファミリーバレンタイン	11日(木)~13日(土)
●Aコープ得々大市	18日(木)~20日(土)
●早春の味覚市	25日(木)~27日(土)

プチヴェールの試食会を開催!

●瀬戸グリーンセンター	2月6日(土)
●尾張旭グリーンセンター	2月7日(日)
●長久手グリーンセンター	2月20日(土)
●日進園芸センター	2月13日(土)
●東郷グリーンセンター	2月23日(火)
●豊明フレッシュセンター	2月5日(金)
●豊明西部産直センター	2月12日(金)

※いずれも9:00から行います。なくなり次第終了ですのでお早めに!