

かみなん 食たべもの通信 No.8

肉巻き野菜といろいろソース①



にく ま やさ い
「ことにも オレンジ」より



はちみつ
てりやき

しょうゆ 大さじ 1.5
みりん 大さじ 1.5
はちみつ 大さじ 1

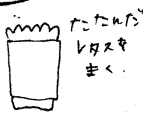
じゃがいも

じゃがいも 小2こ ぐらかりにして、
水を少しかけて、
レンジで4分加熱する
豚肉ロースうすきり 8枚

オスター
てりやき

オスターソース 大さじ 1.5
酒 大さじ 1
砂糖 小さじ 1/2
しょうゆ 小さじ 1/2

レタス

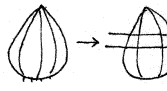


レタス葉 6枚 おいたたま
豚肉ロースうすきり 6枚

BBQ
バーベキュー

にんにく 1/2かけ すりおろす。
チューブなら 1cm.
ケチャップ 大さじ 3
水 大さじ 1
中濃ソース 大さじ 1
バター 小さじ 2

たまねぎ



たまねぎ 大に 車輪のようにして、
豚肉ロースうすきり 12枚 1/2インチにする
たまねぎは、火がとおるまでじっくり火をく。
おたまに 4分ほど火をき → タレ

- ① タレはまぜておく。
- ② 肉巻きは、巻きおろきを 下にして、フライパンで火をく。
- ③ 肉に火がとおってから、タレを かけて、照りかきでままで、煮かめする。

* 他にも、(ナス)、(きのこ)、(ごぼう)、(にんにく)など、いろいろ野菜で おためしください。

Plus One Project 乳製品をもう1つ

学校給食や外食での牛乳・
乳製品の消費が減少しています。
農林水産省では、西各農家の力を
支えるために、牛乳やヨーグルトを
普及よりパックが大きく消費する
よう呼びかけています。

「オレンジ」プロジェクトより オレンジのミルクスムージー

オレンジ 2こ 1/2房におけらうすきり
バナナ 1本 皮をむき、10cmにする
糸凍乳 大さじ 3
牛乳 200cc
生クリーム 200cc
砂糖 大さじ 1

