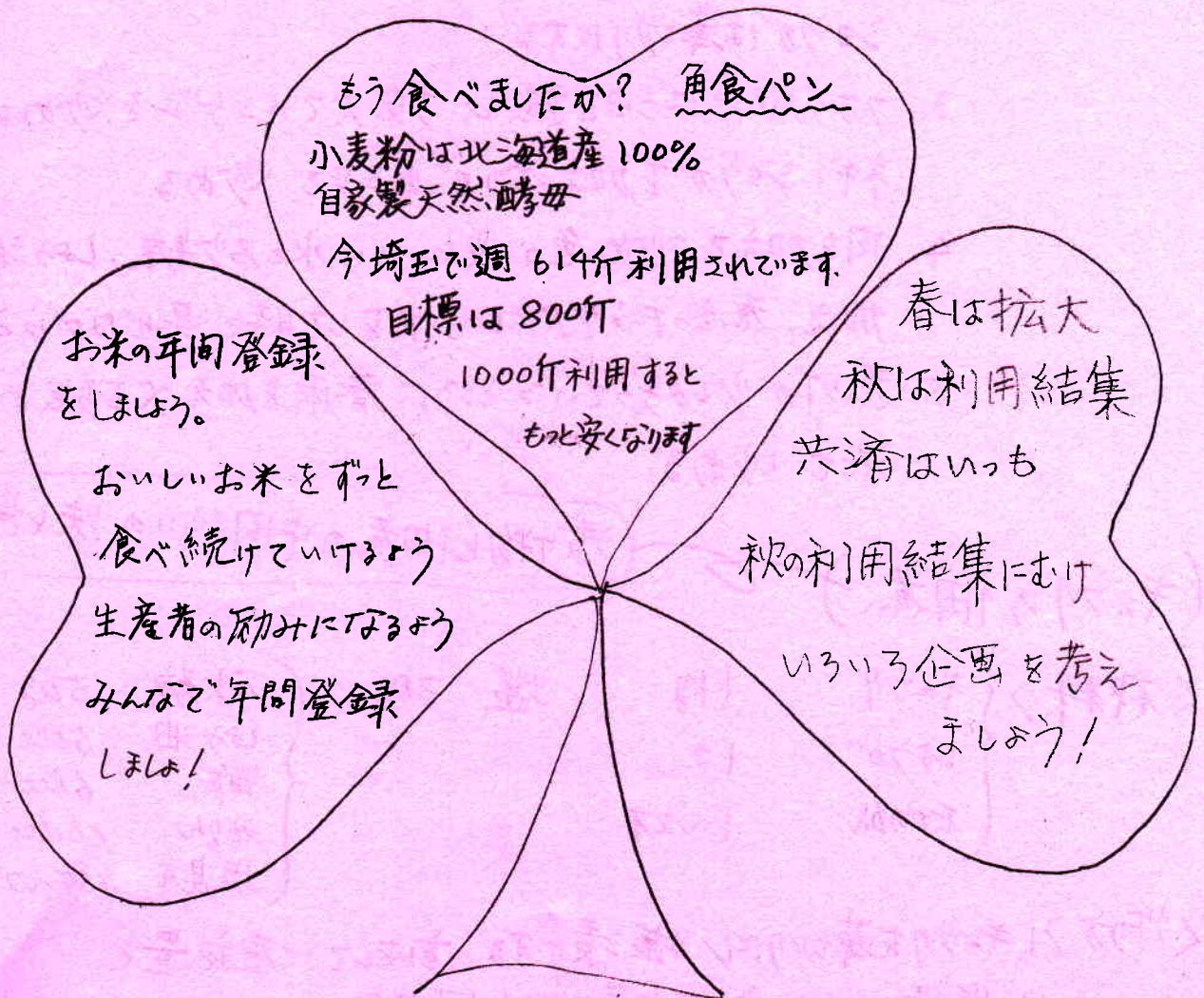


梅雨が明けやれやれと思ったら 毎日暑い日が続き 早くも夏バテが心配
になっています。でも暑さと仲よく合わせて過ごしましょう!

< 今後の学習会・交流会のお知らせ >

- ◎ 「知って得! 食べて健康」 遺伝子組み換え学習会
8月22日(金) 10:30~12:30 生活クラブ埼玉本部
- ◎ 「味輝パン交流会」
11月12日(水) プラザイースト



木崎地担当

毎日暑くてお料理するのも大変ですよー。

作り置きしておくとも主菜にははならないとしても便利です。

#長唐がらレでもおいしい

(インゲンと豚肉春雨の炒め煮)

〈材料〉	インゲン	400g	}	砂糖	大サ1
	豚肉薄切り	150g		醤油	大サ3.5
	長ネギ	半本		酒	大サ2
	ショウガ	1片		油	大サ2
	春雨	30g		水	C1

- 〈作り方〉
1. 春雨は熱湯でゆでてざるに上げ水気を切りざく切りする
 2. インゲンは筋を取る、豚肉は一口大に切る、長ネギは粗みじん、ショウガは薄切りにする
 3. フライパンに油を熱し、弱火でインゲンを炒める、ネギ、ショウガを加え香りが出るまで炒める。
 4. 肉を加えて炒め、色が変わったらいと砂糖、しょう油酒を加え、煮立ったら中火にしふたをして時々混ぜながら20分位煮る
 5. 煮汁が少し残っているところに春雨を加え火を強めて全体を混ぜ炒める。

漬物と佃煮の中間くらいの味と歯ざわりで可

(キュウリの佃煮)

〈材料〉	キュウリ	1kg	塩	30g	}	砂糖	50g
	しょうが	1コ				しょう油	50cc
	天かぶ	1~2本				酢	66cc
						みりん	16.6cc
						塩昆布	16g~20g

- 〈作り方〉
1. キュウリを薄切りにし塩漬りする、重しをして一昼夜置く
 2. 塩漬けたキュウリの水気をよくしぼっておく
 3. 塩昆布以外の材料をすべてなべに入れ強火で水気がなくなるまでかき混ぜながら煮る、水分が無くなったらいと火を止め、冷めたらいと塩昆布を全体に混ぜる。