

今年も迎春商品の学習会はできませんが、生協商品を使って委員さんが毎年手作りする料理を紹介しま〜す。  
おせちセットは利用するけど、我が家の一品は好評



## なます

大根・人参を、つま切り器で千切りにし、「べんり酢」につける。  
塩はお好みで調整してください。  
金時人参を使うと美しい。



## 黒豆

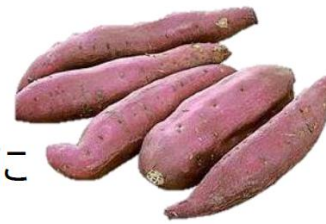
段取りが肝心！  
(作り方は包材に記載あり)  
1日目、水と調味料を入れ、ひと煮させて、火をとめ、洗った豆を入れ一晩おく。  
2日目、弱火で4~5時間煮る。タイマーやIH調理が便利。  
3日目、1日寝かせる。



## 栗きんとん

電子レンジで簡単・お手軽！

さつまいもは輪切りにして、皮を厚めにむき、レンジで柔らかくする。  
栗甘露煮のシロップと砂糖を弱火で混ぜ、芋を入れて練り、栗を入れる。



## 牛肉の八幡巻き

牛肉は使い分けて！  
(日常はシート巻きや、洗いゴボウが便利)  
ゴボウは半分に切って、芯が柔らかくなるまで茹でる。  
牛肉を広げて小麦粉をふり、茹でたゴボウを巻く。  
フライパンに油を熱し、焼き、調味液を入れ、肉に絡ませたのち、食べやすい大きさに切る。



調味液  
醤油、砂糖、酒  
各 大さじ2

## 田作り(ごまめ)

電子レンジを使うと便利！  
(作り方は包材に記載あり)  
レンジで2分を、2回~3回くりかえし、(1回ごとにまぜる)  
手でポキッと折れるようにする。  
調味液を煮詰め、「田作り(ごまめ)」を手早く絡め、皿に広げ冷ます。



eフレンズの「ぱくぱく献立くん」でも検索できますよ！

主催 天王寺地域活動委員会