

さっぱりおいしい!

焼きさばの混ぜ寿司

材料(1人分)

□ ★さばふっくら干し(巻取り)	1枚(約80g)
□ ★きざみしょうが	5g
□ ★しそ	1枚
□ ★ごま	少々
□ きざみ青ねぎ	少々
□ ごはん(炊飯済)	200g
□ だし入りすし酢	大さじ2
□ きゅうり	10g

作り方

- ①焼いたさばを冷ましてほぐします。
- ②きゅうりとしそを干切りします。
- ③きざみしょうがの水分を切ります。
- ④ご飯にすし酢をかけて冷まします。
- ⑤冷めてきたら、ごはんを切るように混ぜ合わせます。
- ⑥★の材料をすべて入れて軽く混ぜます。
- ⑦器に盛りつけしたら、きゅうりを乗せたら出来上がりです。



簡単でおいしい!

さばのチーズホイル焼き

材料(1人分)

□ ★さばふっくら干し(巻取り)	1枚(約80g)
□ ★ミックス野菜(冷凍)	40g
□ ★ミニトマト	2個
□ 塩	少々
□ 黒コショウ	少々
□ とろけるチーズ	適量
□ バター	20g
□ オリーブオイル	少々

作り方

- ①魚・ミックス野菜を解凍します。
- ②トマトを半分に切ります。
- ③アルミホイルにオリーブオイルを塗り、★の材料を入れます。
- ④塩・黒コショウを振り、上にバターを乗せます。
- ⑤アルミホイルの端をしっかりと絞って止めます。
- ⑥フライパンに④を入れて、強火で2分加熱します。
- ⑦フライパンに水をアルミホイルの半分弱の高さまで加え、蓋をして蒸します。
- ⑧沸騰してきたら中火で8分・弱火で5分加熱します。
- ⑨アルミホイルを開けてチーズを入れ強火で1分加熱します。
- ⑩器に盛りつけしたら、アルミホイルを開いて出来上がりです。



こんなこと、考えたこと思ったことはありませんか?



『食育』ってよく聞くけど
どんなことだろう?



『地球温暖化』っていうけど
どういうことなの?

社会保障や保険、
介護などについて
知っておきたいな...



『食品添加物』は
商品にどのように
使われているの?



『平和』は当たり前?
これからも平和で
いられるのかな...

楽しく一緒に“パル委員さん”をやってみませんか?

組合員さんなら、だれでも参加できる活動です!!

気軽に参加して、疑問を解決したり、学んだりしませんか??

お1人でも、お友達と一緒に大丈夫☆

自分のために、子どものために、家族のために、「知っておくこと」は大切です。
知らないでいるより、知って選択する...そうして暮らしを、より心豊かに!!
自分の目で見、耳で聞いて、分からないことなど一緒に考えてみませんか??

《お問い合わせ先》組合員サービスセンター

- フリーコール 0120-299-070
- FAX 0120-299-230
- 携帯からは 072-856-7671 (有料)
- (火~会理 9:00~18:00 月・土曜 9:00~17:00)

※受付しました個人情報、委員さんより連絡をご希望の場合に限り使用いたします。

南平野地域活動委員会