

豆乳マイスターがおすすめる

冬の豆乳

大豆たんぱくを豊富に含む豆乳は
ホットドリンクにも、料理にも
おすすめ。冬ならではのあったか
メニューでカラダを整えませんか？

辛さは後足し！

ごま豆乳担々鍋

作り方(4人分)

- ① フライパンにごま油大さじ1を熱し、白ねぎのみじん切り1/2本分、豚ミンチ300gを入れて炒める。火が通ったらオイスターソース大さじ1と1/2、豆板醤小さじ1>で調味する。
- ② 鍋に<水3カップ、鶏がらスープの素・みそ各大さじ2>を煮立て、食べやすく切った白菜1/2玉、絹ごし豆腐300gを入れて煮る。
- ③ 調製豆乳2カップを入れて温め、①をのせる。すり白ごま適量をふり、お好みでラー油をかけていただく。

吹きこぼれた！

モロモロになった を防ぐための

豆乳マイスター直伝 加熱時のポイント

- ① 強火にしない・煮立てない
- ② 常温の豆乳を使用する
- ③ 仕上がりの直前に加える

豆乳に含まれるたんぱく質は加熱すると変性して分離します。加熱は煮立てず、短時間で。また、無調整豆乳より大豆固形分の少ない調製豆乳の方が分離しにくいですよ。

ふくれん 豆乳マイスター 田鍋さん

子ども用を取り分けた後、
大人はラー油をかけて
ピリ辛に！

国産大豆(フクユタカ)使用

高たんぱく質な大豆なので、
クリーミーな旨みと甘みが感じられます。

すっきり飲みやすい

渋みや青臭みをおさえ、お子さんも
ごくごく飲めるおいしさに仕上げました。

国産大豆

大豆固形分:7%
口付け付

117 次12月 回:3回 ふくれん

co-op 国産大豆の調製豆乳

(フクユタカ)

10×6

原料:遺伝子組換えでない

(99kcal・食塩相当0.4g/コップ1杯200ml)

森林資源を守る
エシカルCO2を見える化
エシカル

12月 月間特売

本体 1,080円
(税込 1,166円)1本あたり
税込 195円

賞味期間:4カ月

低糖質
タイプ12月3回
案内予定

昨デビュー

リニューアル
新配送センター
鶴見支所
開発シャカリキ魚カツが
分厚くなりました！

鶴見支所の職員が「シャカリキ」になって開発した
れんこんの「シャキシャキ感」が味わえる魚肉のすり身を使ったカツ「シャカリキ魚カツ」。
今回組合員さんの声でよりおいしくなりました！

組合員さんに
アンケートをとり、
枚数を減らして1枚の
厚みをアップしました。
中の具材は
そのままです。

鶴見支所 関山

45 冷蔵 次1月 回:2回 村田蒲鉾店
シャカリキ魚(うお)カツ
3個
本体 238円
(税込 257円)

魚肉のすり身に、玉ねぎ、
れんこん、人参、枝豆などを
練り込みました。

小麦・卵 (203kcal・食塩相当1.5g/100g)

賞味期間:お届け日を含め5日



組合員さんの声 に応えて

お先に食べて
いただきました！

私の声をきっかけに開発された

「シャカリキ魚カツ」が、たくさんの方に
「よりおいしくなったね」と言ってもらえて
長く愛されますように。

「シャカリキ魚カツ」
ファン第1号
鶴見区組合員 岡田さん

声 パッと見は、そんな違いがわか
らなかったけど、比較すると厚みが出
た分、お魚のすり身のプルプル食感と
れんこんのシャキシャキの食感が
アップしたね！より「おかず感」
が出たなぁと思いました。

声 前の厚さも嫌ではないけれど、もう
少し厚みがあってもいいかなあとは思
っていました。あが家ではいつもトースターで
温めて、ウスターソースをかけて
スナック感覚で食べています。