

No.413

2011年6月20日

ゆるっと天草食農ネットワーク

旬のたより



Web 旬のたより→<http://amakusa.biz>

大豆を使った料理レシピ

—コレステロールを下げる効果あり—

栄養士 野崎 由美子



“炒り大豆ご飯”

3~4人前材料

*5分つき米 3C・水 3C・大豆 1/2C・A(醤油 1/3C みりん 大2 酒 大2)

- ①大豆をフライパンでこんがり炒る。
- ②ボールにAを合わせておき、炒った大豆を熱いうちに漬け込む。
- ③5分つき米を洗い、分量の水と②の漬け込んだ大豆を入れて一緒に炊く。

高畑料理教室レシピより

“ゆで大豆のメンチカツ”

- ① ゆでた大豆をすりばち又はマルチカッターでざっくりつぶし、さっとゆでた織キャベツを加え、塩・胡椒・うすくち醤油で味をつける。
- ② ①を俵型にまとめ、小麦粉を水で溶いたもの、次にパン粉をつけ油で揚げる。

マクロビレシピより



“マクロビ★大豆タンパクの南蛮(豆乳ソース)”

4人前材料

大豆タンパク 20個・片栗粉 1パック・塩コショウ 少々・A(酢 150cc・みりん 100cc 酒 100cc・しょうゆ大2・てんさい糖 1/2) B(豆乳 1C・うす口醤油 小2・酢 小1 水溶き片栗粉 適量)

- ① 大豆タンパクを熱湯に30分ほどひたして戻す。(時々かき混ぜて全部が湯につかるように。フタもしておく)
- ② やわらかく戻した大豆タンパクをしぼり、塩コショウをして片栗粉をまぶしてあげる。
- ③ 鍋にAの材料を全て入れ沸騰させ、揚げた大豆タンパクを入れ、よくからませ煮詰める。
- ④ 小鍋に豆乳を入れ、沸騰したら火を弱め、うす口醤油・酢を加え混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける(豆乳ソース)
- ⑤ ③に豆乳ソースをかけて完成!

マクロビレシピ クックパッドby三喜やん



銀天街夜市 6月25日(土)~8月6日(土)開催

【もやいショップ前イベント】 出演者募集中!

・6月25日より毎週土曜日 19時30分~ カラオケ教室発表会

【スマイルパークイベント】 18時30分~ **チビッコのど自慢出演者募集中!**

- ・6月25日 第1回チビッコのど自慢 ビンゴゲーム
- ・7月2日 第2回チビッコのど自慢 イケメン&イクメンライブ
- ・7月9日 第3回チビッコのど自慢 天草フラダンスショー
- ・7月16日 第4回チビッコのど自慢 ユミダンス・KDANCE
- ・7月23日 第5回チビッコのど自慢 松岡マンドリンクラブ
- 8月6日 18時~ 夏祭り盆踊り大会



チビッコのど自慢チャンピオン大会・カラオケ・アートバルーン手品・盆踊り
コーラス・ライブ・フラダンス・お楽しみ抽選会

- * 7月30日(土)はハイヤ道中踊りのため銀天街イベントはありません。
- * イベントは変更になる場合があります。

お申し込み・お問い合わせ 天の草ふれあい文化センター

☎ 0969-24-3697 (田中)

~海物語弁当~



7月21日(木)

★ご飯を「タコ飯」又は「ひじきご飯」

よりお選び頂けます

限定300個 500円 予約受付中

★初めての方限定 割引★

* プレミアムN 100cc
2,100円→1,600円

* プレミアムジェル 90g
2,500円→2,000円

割引価格は初めて購入者の方のみ
適用できます。



6月24日(金)

“巻き寿司の日”

1本 400円 田舎巻き

懐かしい昔ながらの巻き寿司
ご予約受付中です!

限定100本



毎月第1月曜は1割引デー!!

毎月第1月曜日は全品割引デーです

今回は7月4日(月)

ご来店お待ちしております。

*野菜・弁当類・生鮮食料品など対象外となります。

薬でないけど常備役!!

ムシ歯を防ぐ・歯垢を除去する・口臭を防ぐ

プレミアム (ナチュラル)

ご家庭に一本常備して健康な生活を過ごしましょう 100cc・・・2,100円(税込)

ゆるくそうの島 天草社

ゆるっと天草食農ネットワーク

TEL・FAX: 0969-24-3697

Email: info@amakusa.biz

天草市浄南町5-9-3