

しんせい味とり

女性部活
みそ作り



一月十五日の豆洗りを
含め合計4回かけて
6樽のみそ作りに
挑みました
機械を相手にする作業
が多く怪我に気を付け
ながら加減をすること
ができました。

1年後の完成がたのしみ



食育活動
とうふ作り



みんなとっても真剣です



一月二十二日・二十三日
弾正小学校の2年生の
みなさんと豆腐作りに
挑戦しました



ねんきんのおはなし

4月13日(金)は年金受給日です。
受取口座になっている真正支店の
通帳を持参になつてこ来店
おまちしております♡♡
お菓子をプレゼントします



今回の家の光記事紹介 コマツナの健康レシピ

- 材料●
- *コマツナ 500g
 - *パルコン 60g
 - B トマト缶 300~400g
 - B 昆布茶 小サシ1
 - B 塩 小サシ1/2
- ♪タネネ 1/2個
ニンニク 1かけ
オリーブオイル 大サシ1



- 作り方●
- ①コマツナは4cm、パルコンは1cm角に切る
 - ②フライパンにAとパルコンを入れて火を効かす。香りがたつたらコマツナを加える
 - ③コマツナがしんなりしてきたら、トマト缶と水200mLを加えてよく混ぜ、Bを加え弱火で10~15分煮る。
 - ④あら熱がとれたら保存容器等へ ... 完成

