

さかい川だより

地産地消 3Rクッキング のふりかえり

ぎふ農業協同組合 さかい川支店
羽島郡笠松町門間 111
TEL: 058-388-2021

平成 30 年 3 月



H30.2.4 (日)

園児2名、小学生8名、高校生23名、
市役所2名、女性の会27名で行われました。
調理はちグループに分かれ、カウフルに
できあがった食事をみんなでおいしくいただきました。



<メニュー>

1. きゅうりと魚の混ぜがれ
2. ひもち風三色牛乳かん
3. キャバツで包んだヘルシーゆめい
4. キャバツの塩昆布漬け

3Rとは...?

Reduce (リデュース) ・ Reuse (リユース) ・ Recycle (リサイクル)

まめかな運動-味噌つくり-

H30.1.24 (水)

6月に配布した大豆の種(福豊)を
会員が自分で育てて収穫し、その
大豆を柔らかく煮て持参し、
作業に入りました。



今月のおすすめレシピ 〜焼きネギとタコの白和え〜

家の光2018年3月
家の光料理カードP12

材料(4人分)

- ・木綿豆腐 ... 1と1/3丁(400g)
 - ・ゆでタコ ... (40g)
 - ・長ネギ ... 1本(100g)
 - ・マイタケ ... 1パック(100g)
- A
- ・練りゴマ ... 大さじ1と1/2
 - ・薄口しょうゆ ... 大さじ1
 - ・砂糖 ... 小さじ1/2
 - ・塩 ... 少々
 - ・白すりゴマ

作り方

- ① ゆでタコは2cm幅のそぎ切りにする。長ネギは縦に1本切り込みを入れ、1.5cm~2cm長さに切り、グリルでこんがり焼く。マイタケは小房に分けてゆでて、水けを切る。豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジ(600w)で3分加熱し、水けを切る。
- ② すり小鉢で豆腐をすりつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ゆでタコ、長ネギ、マイタケを加えて和える。器に盛り、白ゴマ適量をふる。

ふわりふわりの食感で、焼きネギの風味が香ばしい!!!

