

■ まんまのまろやか酢豚 ■

<材料> 4人前

豚小間切れ…150g、「まんま」…少々

こしょう…少々、片栗粉…20g

揚げ油…適量

- (A) 〔玉葱…80g、人参…15g
ピーマン…2個、生椎茸…2枚
キャベツ…中葉3枚
- (B) 〔「まろやか酢」…大2、砂糖…大2強
「まんま」…大1、「ぱいたん」…小1、
ケチャップ…小1、水…150cc
片栗粉…大2

<作り方>

- ① (B)の材料で甘酢あんを作っておく。
- ② 豚肉に「まんま」とこしょうをまぶし、片栗粉をもみ込み、油で揚げておく。
- ③ (A)の具材を細切りにして軽く炒め、①と②を加えて一煮立ちしたら出来上がり。

■ かぶのポタージュ ■

<材料> 4人前

かぶ…400g、お湯…3カップ

こしょう…少々

(A)「まんま」…大2、「ぱいたん」…大1

<作り方>

- ① かぶはすりおろし、葉少量は色よくゆで小口切りにする。
- ② 鍋にお湯とすりおろしたかぶを入れ、(A)の調味料を加えて、かぶが透き通ってくるまで中火で煮る。
- ③ こしょう少々で味を調え、かぶの葉を散らす。

■ 白菜と厚揚げの煮浸し ■

<材料> 4人前

白菜…200g、厚揚げ…200g

- (A) 〔お湯(水)…300cc、「まんま」…大1と1/2
砂糖…小2

<作り方>

- ① 白菜は4～5cmに切り、厚揚げは小口大に切る。
- ② (A)のだし汁を一煮立ちさせ、①を加えてさっと煮る。

■ じゃこと水菜のおろし和え ■

<材料> 4人前

大根…10cm、麩…20個くらい

ちりめんじゃこ…20g、水菜…1/2束

- (A) 〔「まんま」…小2、「まろやか酢」…大3
〔柚子こしょう…少々

<作り方>

- ① 大根はすりおろす。
- ② ちりめんじゃこは熱湯をさっとかけておく。
- ③ ボールに①と②と麩を入れ、(A)を加えてよく混ぜ合わせて出来上がり。

※ かぼす等を入れると更に美味!



《トゥインクルまんま ちょこっとレッスン》のお知らせ

❖ 1ヶ月間で「家庭料理」「お花」「お茶」が学べます

【時間】 19:00～21:00 【受講費】 1講座 2,000円 ※各講座3名以上から開講致します ※1講座のみの受講も可能です口

【会場】 自然食品の店 ファーム(中央区警固2丁目18-1) ※西鉄バス「警固町」 徒歩1分

❖ 家庭料理: 毎月第1木曜日 講師: 本井弘子 日本人が大切にしてきた野菜中心の一汁三菜を作ります。(材料費600円)

❖ お茶(表千家): 毎月第2木曜日 講師: 河村宗敏 お勤め帰りに、お抹茶と和菓子でほっと一息しませんか?

テーブルで簡単なお手前を学べます。(お茶水屋料500円)

❖ お花(池坊): 毎月第3木曜日 講師: 瀬口美月 季節を感じながらのお花をちょこっと楽しんでみましょう。(花材費800円)