



まんまの風だより

令和 2年 6月 1日発行
 家庭の食文化を守りたい
(株)すばいす・1 第51号
 〒814-0001
 福岡市早良区百道浜1-4-22
 TEL/FAX 092-836-6228

「みなさーん、こんにちはあ！」と、大きな声でご挨拶をして、『まんま料理講習会』を再開したいのですが、もう少し我慢が必要なようです。どなた様もお元気でお過ごしでしょうか。「まんま」のスタッフは全員、お陰様でとても元気です!(^^)!

今年の春は何とも不安な日々が続いて、どんよりとくすんだ色に染まったまのように思います。それでも、平常の生活が戻ってくる明るい兆しも見えていますから、今はまだ気を抜かず、もう少しの辛抱が肝心のようです。希望に向かって私たちも頑張ります。どうぞ皆様も体調に気をつけてお励みくださいませ。

さて、まだイベントも行えていた(自粛前)頃、ボンラパス高宮店のキッチンスタジオの方が、「まんま」を使ったレシピを作ってお客様にご紹介して下さっていました。うれしい限りです(*^^*)皆様にもご紹介いたしますね。今月のレシピと合わせて是非作ってみてください!

そろそろ気温も湿度も上がってきました。この季節には「まるやか酢」が大活躍します。知ってはいるけど... 苦手な方! この夏に是非**大さじ1杯**をジュースやお水で飲みやすく薄めて、つめた〜〜冷やし、麦茶代わりに飲まれてください。お酢の1日摂取目標量は**大さじ1杯**とされています。「まんまのまるやか酢」はとてもまるやかで飲みやすいので、ピッタリの商品です。リンゴ酢、梨酢が入っているため、黒酢の吸収をよくします。「まるやか酢」で暑い夏も元気に乗り切りましょう(^^♪



■ いわし缶のじゃこめし ■

<材料> 4人前
 米...3カップ → といでおく
 (A) { ちりめんじゃこ...30g → 湯通しする
 人参...60g → みじん切りにする
 いわし缶...1缶
 「まんま」...大3

<作り方>
 ①炊飯器に米といわし缶の汁を入れ、通常の水の3分の2の水を入れる。
 ②①に「まんま」と(A)を入れて混ぜ、いわしの具を上に乗せて炊飯する。
 ※いわし缶は、お好みでサバ缶やツナ缶に変えても美味しく出来ますよ。

■ コンソメ風はんぺん汁 ■

<材料> 4人前
 (A) { 「まんま」...大3
 水...600ml
 人参...40g
 (B) { セロリ...40g
 玉ねぎ...100g } → 薄く千切りにする
 こしょう...少々
 はんぺん...大1枚 → サイコロ状に切る
 パセリ...少々

<作り方>
 ①鍋に(A)と(B)を入れて加熱し、火が通ったらはんぺんを加える。一煮立ちしたらこしょうを加える。
 ②器に盛りパセリを散らす。

❖ お酢の効果 ❖

- ①コレステロールを下げる
- ②血圧を下げる
- ③血糖値の急上昇を防ぐ
- ④カルシウムの吸収を良くする
- ⑤防腐、抗菌作用がある
- ⑥疲労回復に効果あり
- ⑦消化を助ける

■ まろやかジュース ■

ジュース(梅、りんご、いちご、ミックス、アセロラなど)
 ...200cc
 「まるやか酢」...10~20cc
 ※分量はお好みで調整してください。

■ ヨーグルト風ドリンク ■

豆乳...150cc,
 「まるやか酢」...大1
 ※豆乳に「まるやか酢」を入れ混ぜる。

■ 季節の野菜スープ ■

<材料> 4人前
 (A) { 玉ねぎ...小1/2個
 キャベツ...1枚 } → 食べやすい大きさに切る
 トマト...1/2個
 洋コショウ...少々
 お湯...600cc, 「まんま」...大3

<作り方>
 鍋に(A)と具材を入れ、ひと煮立ちしたらお好みで洋コショウを入れる。
 ※パセリなどを散らすと更に美味♪

家庭の食文化を守りたい
(株)すばいす・1



〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-4-22 TEL・FAX 092-836-6228
 ❖ お電話でのお問い合わせは、平日の10:00~17:00にお願い致します
 公式サイト <http://www.spice1.info/>
 通販ページ <http://manma.free.makeshop.jp>

