

はやくも一年の締めくくりの月となりました。いかがお過ごしでしょうか。

12月の炊き込みごはん～黒豆ごはん～

〈4人分〉

- 米 2合
- 黒豆 大きじ 4 (乾燥)
- 水 550ml
- 塩 ひとつまみ

- ・油はひかずにフライパンを中火にかけ黒豆を入れる
 - ・フライパンをゆすりながら3～4分、プチプチと音がして皮がはじめてきたら火を止める
 - ・内釜に米・水・黒豆・塩を入れ、1時間浸水させたら炊飯器にセットして炊く
- お赤飯のようなきれいな色みになります。

～黒豆の効能～

- オリゴ糖・食物繊維 → 便秘解消
- サポニン・アントシアニン → 脂肪をため込まない
- カリウム → むくみ予防
- イソフラボン → コラーゲン生成を補助

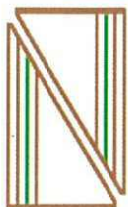
“かぶと干し柿の甘酢合え(2人分)”

- 〔かぶ 2個 → 葉側を上にし、2cm程の薄切りに〕
- 〔干し柿 2個 → ヘタと種を取り、薄切りに〕

酢 大きじ 2 } ボールに合おせ、かぶと干し柿を入れて
 砂糖 小さじ 1 } 10分程置いたら完成!

だし 小さじ 1 } *干し柿はそのまま食べてもおいしいのですが、
 ごま 小さじ 1 } お菓子に料理にと冬の食を豊かにしてくれます。

一年の感謝を込めて、お便りさせていただきました。よいお年をお迎えください。



NORITOMI

ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

乗富材木店

TEL: 0944-74-1000

HP: <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津 56-5

担当: 新開