

# 11月

第48回

冬の足音が聞こえ、街路樹が秋色に染まっていますが、  
いかがお過ごしでしょうか。

～まごあやさしい、袋煮～

油揚げ 4枚

- ① ごま
- ② ひじき
- ③ にんじん
- ④ しいたけ
- ⑤ 糸こんにゃく

適宜

- ⑥ [ おろししょうが汁 1かけ分  
酒 大さじ1

- ⑦ [ だし汁 かつお 4カップ  
しょうゆ 大さじ3  
酒・みりん・砂糖 各大さじ2

油揚げはお湯をかけ油抜きします。(めん棒で5往復くらい転がすと開きやすくなる)

②～⑤の食材を同じ大きさに切り揃えます。

①と⑥を加えたら混ぜ合おせ、油揚げに詰めて楊枝で留めます。

⑦を鍋に入れて煮立ったら、油揚げを入れ10分程煮ます。

これ一つで“まごあやさしい”

栄養たっぷりの袋煮の完成です！

向寒のみぎり、皆様どうぞご自愛ください。

栄養たっぷりの袋煮！  
美味しくいただきました♪  
皆様も是非お作り下さい！



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・金納



NORITOMI