



第69回

暑さますます厳しく、しのぎがたい毎日が
続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。

～とうもろこしのすり流し～

<材料>

- ・とうもろこし … 2本
 - ・水 … 200ml
 - ・塩 … 適量
 - ・かつお出汁 … 180cc
- ↳ お好みで、
豆乳や牛乳でもOK!

<作り方>

- ① とうもろこしの実をけずるように切り落とし、
さっと流水で洗い、水気を切る
- ② 鍋に①と芯、水と塩を入れ水分がなくなるまで煮る
- ③ 粗熱がとれたらミキサーにかけ、なめらかになったら
うらごしをする。※うらごしした後の皮はとっておく!
- ④ かつお出汁を加え、冷蔵庫で冷やしたら完成!

～はんぺんエビしんじょう あんかけ～

<材料>

- ・エビ(むき) … 70g
 - ・はんぺん … 1枚
 - ・片栗粉 … 大さじ2
- ① (A) うらごししたとうもろこしの皮
塩こしょう … 少々
- ・だし汁 … 250cc
 - ・みりん … 大さじ1
 - ・薄口しょうゆ … 大さじ1
 - ・水溶き片栗粉 … 適量

<作り方>

- ① エビとはんぺんを細かく切る
- ② ボウルに①と①を入れてよく混ぜ、ひと口大に丸める
- ③ 鍋にお湯を沸かし、②を入れて5分程茹でる
- ④ ②を鍋に入れ煮立て、水溶き片栗粉で
とろみをつける
- ⑤ 器に③を盛りつけ、⑤をかけたら完成!

盛夏の疲れが出やすい時期ですので、
くれぐれもご自愛ください。



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
 H P : <http://noritomi.jp>
 〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5
 担当：乗富・新開・金納