

わか家の一品

わか家の自慢! 豆料理コンテスト 応募作品

切りコンブと大豆の煮物

【材料 (5人分)】

- ・切りコンブ…60g (もどして) ・大豆 (黒豆) …30g
- ・油あげ…1~2枚 ・ニンジン…30g ・ごぼう…15g
- ・サラダ油…大さじ1/2 ・水…適宜 ・しょう油…大さじ4
- ・酒…大さじ3 ・うまみ調味料…少々 ・みりん…少々

- ① 大豆はもどし、ふきんに包んで打ち豆にする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、切りコンブを炒めた後、大豆、油あげ、ニンジン、ごぼうも炒め、水を加えて煮る。
- ③ しょう油を加え、中弱火で煮て味をしみてませる。
- ④ 仕上げにみりんを落とし、うまみをつけて出来上がり。

【献立の思い・家族の評判など】

・大豆は、打ち豆にするともどす時間が少なく、すぐ調理できます。



切りコンブと大豆の煮物



応募者の
佐藤和子さん
(草野)

第五〇二号 平成十七年八月五日発行 毎月五日発行 ●発行/飯館村 ●編集/企画室広報委員会 〒九六〇-1189 福島県相馬郡飯館村伊丹沢字伊丹沢五八〇番地

〇二四四・四一・一六二三 印刷 徳ライオン印刷

あとがき
夏はイベントが多く、主催者にとっては天気が大変気になる季節。「いいいたて夏まつり」も前日までは不安な天気でしたが、当日は真夏の太陽が照りつける暑い一日に。

一方、小学生の「海洋アドベンチャースクール」は、台風7号の接近で実施が延期になり、8月21日に出発することになりました。団員達には出発が遅れた分、楽しい思い出をつくってきて欲しいものです。

国勢調査のイメージ・キャラクター「センサスくん」



センサスくん



国勢調査

平成17年10月1日(土)

9月下旬から調査員がおうかがいたします。

ありがとうございました。

(7月25日現在)

ご寄付ありがとうございました

〇いいいたて福祉会

- 大久保勝治さん(大倉) から金10万円
- 森永睦雄さん(前田・八和木) から金5万円