

作ってみよう！

夏休み企画！

大人も子どもも楽しめる
レシピです。

20号（7/27～8/1）
で注文できます！



楽しく作って、

美味しく味わって
じっくり調べよう！

おすすめレシピ③

ご飯がすすむよ♪

手作りのりたまふりかけ

<材料>

20号注文番号	190	元気いっぱいたまご	2個
20号注文番号	554	きびさとう	小さじ2
20号注文番号	187	びん牛乳ノンホモ	小さじ1
20号注文番号	552	海水塩なぎさ	小さじ1/2
20号注文番号	532	うすくちしょうゆ	小さじ1
20号注文番号	547	みりん	小さじ1/2
20号注文番号	623	薄力粉	小さじ1
20号注文番号	609	かつおパック	3袋
20号注文番号	533	しょうゆ	小さじ1
20号注文番号	614	のり	適量



※かつおパックは、裏面のかきたま汁の出汁がらでもOKです！

<作り方>

- ① ★の材料をよく混ぜ、少しずつ薄力粉に加え、薄力粉を溶かすようによく混ぜる。
- ② ①を電子レンジ（500w）で1分30秒加熱したら、網やザルで裏ごしする。
- ③ ②をフライパンに入れて、弱火でじっくりカラカラになるまで炒ります。（20分位）
- ④ かつおぶしにしょうゆを加えて、すり鉢などで混ぜ、電子レンジ（500w）で1分半ほど加熱し、更にすりませます。
- ⑤ ③のフライパンに④のかつおぶし、ごまを加え軽く炒り、のりを加えたら完成！
※最後にのりと一緒にごまを加えるのもおすすめです！

簡単かきたま汁

<材料> (4人分)

20号注文番号	190	元気いっぱいたまご	2個
		水	700cc
20号注文番号	609	かつおパック	3袋
20号注文番号	532	うすくちしょうゆ	大さじ2
20号注文番号	626	片栗粉	小さじ1
20号注文番号	126	小ねぎ	適量



<作り方>

- ① 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつおパックを入れ3分経ったら火を止め、5分程たった穴あきしゃもじでかつおを取る。(取ったかつおはふりかけに使える)
- ② ①の鍋を火にかけ、煮立つ前にうすくちしょうゆを入れ火を止める。
- ③ 片栗粉を大さじ1で溶いて②に加え、再度火をつけとろみをつける。
- ④ ③に、よくときほぐした玉子を入れ、菜箸で同じ方向にゆっくり円を描くように混ぜる。
- ⑤ ④を器によそい、青ねぎの小口切りを散らせばできあがり。

調べてみよう! ③

Q1. とろっとしたたまごに熱を加えると、どうして固まるの?

Q2. かつおぶしはどうしてできるの?

Q3. かつおだしのおいしさのひみつは?

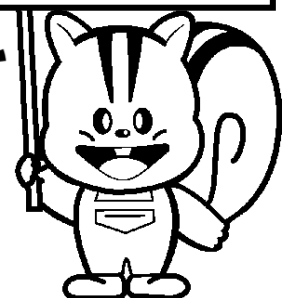
Q4. ふりかけっていつからあるの?

★難しい言葉がでてきたら、それも調べてみよう!



※クイズの答えは、グリーンコープ生活協同組合ひょうごのホームページとフェイスブックに掲載します。(8月上旬)

[グリーンコープひょうご検索](#)



お問い合わせ

グリーンコープ生活協同組合ひょうご 伊丹センター 組合員事務局
TEL : 072-777-7641 FAX : 072-777-7805