



おいしいお料理レシピ

高橋和子

●そら豆の大名煮

皮を捨てて、中身だけ食べるという贅沢ぶりから名がつく。

〈材 料〉

- ・そら豆……むきたてが皮も柔らかく、煮るのも早い。一粒一粒底部に浅く切り込みを入れておく。

〈作り方〉

①フライパンに油大2を熱してそら豆を加えて強火でパッパッと炒める。

②すぐに

だし	C 1	}
酒	大4	
砂糖	大4	
しょうゆ	大3	
みりん	大3	

を加えて火を弱くして落し蓋をのせ、じっくり煮含める。途中何回か鍋返しをして全体によい味を含ませる。



そら豆の大名煮

●竹の子と椎茸の煮物

〈材 料〉(4人前)

- ・ゆで竹の子 300g……乱切り
- ・干し椎茸 6枚……戻して軸を除き2つ削ぎ切り
- ・スープ C1.5 (椎茸のもどし汁を使ってください)
- ・オイスターソース 大1

〈作り方〉

①サラダ油 大1で竹の子、椎茸を炒める。

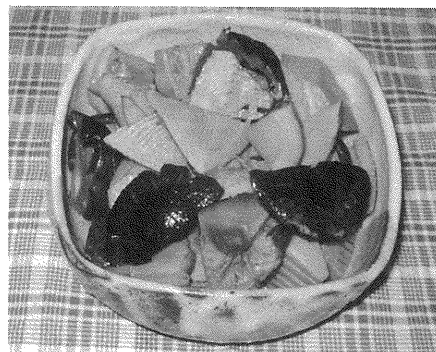
②スープを加えて、煮立ったら

酒	大2	}
しょうゆ	大1~1.5	
砂糖	小1	
オイスターソース	大1	

を加える。

15分~20分煮る。

(味が少し濃いので、好みで調整してください)



竹の子と椎茸の煮物

高橋和子お菓子教室 TEL055-931-2515

総務・厚生だより

◎お悔やみ申し上げます

深澤好胖 先生(清水地区) 義母様

◎お見舞い申し上げます

杉山忠郎 先生(静岡地区) ご本人様

四月・五月行事予定

◎四月一日(月)~三日(水)

休館日

◎四月七日(日)

第六回 正副支部長会

第六回 執行部長会

第三回 常任委員会

第三回 理事会

◎四月十四日(日)

(静岡) 下期通常総会

(全) 臨時総会

◎四月二十一日(日)

公益法人移行委員会

◎四月二十七日(土)

第三五四回 暗算一ノ八級検定

静岡協珠算検定

◎五月十二日(日)

平成二十四年度珠算指導者講習会

◎五月二十六日(日)

第三六五回 全珠連珠算検定

暗算段位検定

