

2014

コープ☆かべB

生協

ひろしま

可部Bコープ委員会

実施日

2014年 9月19日(金)

場所

可部公民館・実習室

可部Bコープ委員会

安佐南地域事務所

TEL

082-830-5792

“9月の委員会”

コープの↑おいしめし+レシビにもとづいて豆腐バーグを使い、2種類のソースを作りました。



キノコの和風ソース (豆腐バーグ2枚)

■作り方

- ① フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍った手の豆腐バーグを2枚入れて、水 $\frac{1}{2}$ カップを加える。フタをして5~6分蒸し焼きにする。
- ② 鍋に水1カップ、白だし50ml、醤油大1勺を入れ、強火にかけ、沸騰したらキノコを加える。再び煮立ったら水溶き片栗粉を少しづつ加えて中火でとろみをつけ、火を止め、三葉、大葉を加える。

キノコの照り焼きチーズソース (豆腐バーグ2枚)

■作り方

- ① フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍った手の豆腐バーグを入れて水 $\frac{1}{2}$ カップを加える。フタをして5~6分蒸し焼きにする。
- ② 鍋に水 $\frac{1}{2}$ カップ、つゆ3倍濃縮大2勺、みりん大2入れて強火にかけ、沸騰したらキノコを加える。再び煮立ったら水溶き片栗粉を加え、中火でとろみをつける。

③ ミックスチーズ

を加えたら火を止め、かき混ぜてください。



野菜たっぷりのいわしつみれ汁はCOOPの白だしを使い、作りました。

デザートはCOOPの脂肪0アレンヨーグルトにフルーツを入れて頂き、チーズスフレケーキは、9月のメニューを担当して下さった迎川さんの手作りです！

激ウマでした♡

みんな楽しく調理をし、どれもとても美味しく頂き、幸せな時間を過ごしました♡



和風ソースとチーズソース!!

どちらも簡単で美味しく作れるのでみなさんも作ってみてくださいね♡♡

切り取り線

かべBなんでもかんでもポスト

◎商品の事、配送の事、最近の出来事、紙面の感想etc

月 日

ネーム:

班名:

Tel:

お書きいただいた個人情報はこのチラシ作成・連絡に使用させていただきます。