



# Mail Box

組合員の皆さんからの投稿コーナー

今月のテーマ  
わが家の  
省エネレシピ

## 炊飯器で一緒に炊く

つくば市 P N子猫のママ

夏の暑い日は、できるだけ火は使いたくないものです。わが家では、炊飯器でご飯を炊く際にいろいろなものを一緒に炊飯器に入れていきます。生卵をフツフと包んでご飯と一緒に炊くとゆで卵のでき上がり。他にも、ジャガイモやニンジン、サツマイモなどを一緒に炊いています。ニンジンはグラッセにしたり、ジャガイモはマッシュしたり、フライパンで焦げ目をつけて塩コショウとか、お弁当の一品にもなります。

## ハンバーガー

土浦市 P Nどらえもん

省エネというより、手抜きレシピですが…。すごい仕事で疲れて帰ってきて、でも夕飯をつくらなきゃという時。コープバターロールに、コープでリマヨチキンカツ、またはコープ旨さじューシーハンバーグ(デミグラスソース)にマヨネーズをかけてレタスなどはさめば、1品つくれます。ほぼ火は使わず、レンジでできます。

## 簡単蒸し野菜

神栖市 P Nうさぎ

安い野菜(もやし)や、冷蔵庫の中にある野菜、豆腐でもきのこでも入れ、削ぎ切りにしたむね肉を乗せて蓋をして弱火で蒸す！簡単で、安く、ヘルシーです。

## 酸っぱいスープ

東海村 P Nきよこ

よく母が作ってくれたスープです。豚肉の細切れともやしとあり合わせの野菜、人参とかキャベツや玉ねぎとかを炒めてジャブんと水を入れ沸騰させ、材料がよく煮えたら、料理酒と酢を同量、醤油を倍入れて片栗粉

でとろみをつけてでき上がり。

冬は体が温まり、夏のちよっとばてた胃にも優しいです。それに、細切れ肉ともやしをたくさん使っても安いし、家計のピンチに役です。残った次の日にご飯を入れて雑炊に！残り物とは思えないおいしさですよ。

## 水菜の小鉢

桜川市 P Nレオン姉

副食が足りないかな？と思う時は、水菜を刻んで小鉢へ。めんつゆとごま油を少ししたらせば、もう一品のできあがり。香りもあるので、箸休めにもなります。

## 揚げだし豆腐風

古河市 P Nきみどり

もめん豆腐を4等分して、片栗粉をまぶしてフライパンでこんがり焼く。ネギ納豆をのせて、しょうゆをかけて。両方大豆ですが、揚げだし豆腐みたいでおいしいです。

## ゆで卵

茨城町 平松晴美

野菜を茹でた後のお湯に卵を入れて、鍋のふたをした状態で約15分置きます。火はついていません。その

後、水につけて10分くらい置いてから殻をむきます。黄身は色鮮やかでパサパサせずにしっとり仕上がります。卵を茹でる光熱費はかかりません。お弁当に入れてもサラダに入っても美しい色でおいしそうです！

フリートーク

## 季節のわいわいレシピ「6月号を」読んで

筑西市 P Nとっちゃん

アジアンご飯、とてもすてきな特集でした。「野菜たっぷりガパオライス」は15分でできて、しかも野菜がたっぷり。さっそく作って食べました。暑い夏にもぴったり！今年の夏は、これでききます。

## 「レッツコミュニティニケート」！食の安全「6月号を」読んで

水戸市 P Nあんみつ姫

農業の必要性がわかりました。使用基準をきちんと守って、良質な野

菜等の安定供給をしていただきたいと思えます。また、農家の方の負担も軽減できたらいいなと思えます。

## 緑のカーテン

ひたちなか市 P Nフミザクラ

陽ざしをさえぎる方法は様々ありますが、わが家では一昨年からは、緑とその中に色とりどりの花が目につる緑のカーテン「朝顔」にしました。朝の目覚めに最初にうつる時、ひとときの幸せを感じます。



## 楽しい投稿をお待ちしています

10月号テーマ

### 「食欲の秋」

エピソードをお寄せください。

写真やイラストを募集中！

●投稿の締め切りは8月10日です。