

生産者さん おじゃまして～す

すっきりとした甘さで ふんわりしてきめ細かい生地の 伊達巻です

— お正月準備号 —

～ CO・OP 甘さひかえめ伊達巻 石川県 (株)スギヨ ～

おせちの定番伊達巻は、巻物(書物)で知識を豊富にするところからきている縁起物といわれています



「CO・OP 甘さひかえめ伊達巻」の記事は7ページに続く

P1 第9回岩手ボランティアバス報告

P2 ボランティアバス参加募集
いわて生協まつり報告
ずっとボラの会活動報告
遠野通信

P3 組合員活動
パル子のお店新発見

P4 ぱるメール
コープカルチャー講師募集

P5 イベント情報
ミラフロレス

P6 クロスワードクイズ
きれいの術

P8 特集「CO・OP甘さひかえめ伊達巻」
(8～7ページ)
Pa・ぱっとクッキング

Pa・ぱっとクッキング 87

<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

*酸っぱさが、
伊達巻の甘さでほどよく。

甘さひかえめ伊達巻が残ったら 伊達巻のみぞれあえ

材料・2人分 <1食当り110kcal>

伊達巻 ……………3cm位
茹でたこ ……………80g
しめじ ……………1/2袋
大根 ……………3cm
きゅうり ……………1/3本
【甘酢】
みりん ……………大3
④砂糖…大1/2、塩…少々
酢 ……………大3

作り方

- ①大根ときゅうりはすりおろしてザルに入れ、水気を切っておく。
 - ②甘酢は、小鍋にみりんを入れて少し煮つめ、火を止めて④を入れて溶かし、酢を入れて冷ます。
 - ③しめじはほぐして半分に切り、さっと茹でておく。
 - ④伊達巻は1cm巾くらいのごく切り、たこはそぎ切りにする。
 - ⑤①と②を合わせ、すべての具を加えてあえる。
- ※甘酢は「CO・OPべんりな合わせ酢」などを利用してもOK

