

消費材 de ワンコインランチ

～生活クラブをつからちゃお!～

つくば

ワンコインランチの会主催

9/21(木)10:00

並木交流センター

ブロック肉を使いまわそう

ブロック肉の使いまわしは毎年やっています。スライス肉も便利な消費材ですが、やっぱりブロック肉は鮮度も良いし、経済的です。

ブロック肉に挑戦したことのない組合員さんから、実際に扱い方をていねいに教えてもらったら、「注文してみようかな～」という感想を聞くことができ、「やっぱりやって良かった」 高いお肉だもの、上手に使いまわしましょう！
また、ブロック肉を切り分けずに、まずは塩をまぶして【塩豚】にしておくのもおすすめです。

今日は【塩豚】をゆでて、茹で汁をスープとして使いました。【塩豚】を低温でじっくりローストするとはハムのようになります。

ブロック肉を使いまわして、いろいろと試してみてくださいね～

桃のアイスはRHS
のブレNDERで。。



今回のメニューは豚肉モモブロック使い
切りレシピ

- ・豚ブロック肉で3種：味噌漬け焼き/
にんにくしょうが焼き/黒酢豚
- ・豚バラ肉とレンコンの黒酢炒め
- ・塩豚の茹で汁で野菜スープ・サラダ
- ・桃のアイス りんごの甘煮添え



次回は10月26日(木) 小野川交流センター

庭のお花を添えるとちょっといい感じ!