

2013

# コープ☆かべB

可部Bコープ委員会  
実施日  
2013年4月26日(金)  
場所  
可部公民館・実習室

生協  
ひろしま  
可部Bコープ委員会  
安佐南地域事務所  
TEL  
082-830-5792

## 4月の委員会

暑い日が多くなりました。今日5月27日(月)梅雨入り！  
そうです！一か月遅れのチラシになりました。  
忘れてしまっていて、ごめんなさい。

**デザート** 手作りシフォンケーキ  
・生クリームホイップ  
・みかん缶詰

**サラダ** キウリ・レタス  
・千切キャベツ・カマボコ  
・玉ねぎ・ワカメ  
・トマト・赤貝

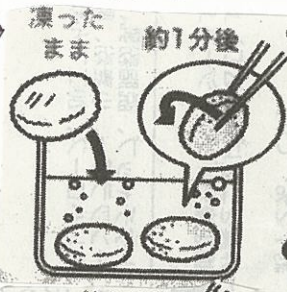
**御飯** 手作りドレッシング  
お赤いであげ。



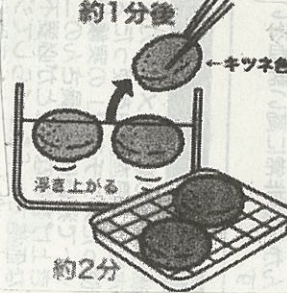
**揚げ物** メンチカツ 今月の学習商品  
・国産豚肉と玉ねぎを使用。  
・ジューシーな肉汁があるお出で。  
・6コ入で398円  
・エリンギ・玉ねぎとちくわのかき揚げ  
天ぷら粉を使ってカツと揚げがばい。

**汁物** ソーメン・玉ねぎ・卵  
青ねぎを忘れた。(泣)

COOP →  
ジューシー  
メンチカツ  
↓  
衣率は39.0%  
具は61.0%



凍ったまま 約1分後  
●鍋にメンチカツが浸かる約2倍の量の油を入れ、170~180℃(パン粉を入れてパツとはじける程度)に加熱し、冷凍庫から出してすぐのメンチカツを入れてください。  
●1分ほどで裏返してください。



約1分後  
●浮き上がったから約1分後(油温や鍋の大きさによって違います。衣表面がキツネ色になる)を目安に取り出してください。  
※メンチカツを入れてから約7分が目安です。  
●2分程、油切りをできあがりです。  
※中心部までじっくり熱を通すために、2分程お待ちください。

●肉汁が“じゅわッ”と溢れ出るわけ

それは…二重包餡！



二重包餡とは、2種類の配合の違う具を使用し、中具と外具を二重に包み込む技です。中側に脂分がたっぷり含まれた豚肉、その外側を赤身の豚肉で包み込むことで、肉汁が閉じ込められます。それが噛んだ瞬間に口の中に肉汁が広がる“種明かし”です。  
切り取り線



←主な買物の材料でした。→

「今回も配達担当の職員さんが参加され、生協商品の話が生まれました。一緒に調理からよろしく！」

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。