

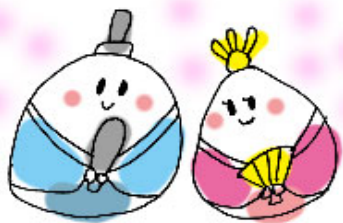
必要な時に 必要な品を 必要なだけ お届けします!!

ご注文はこちらへどうぞ

サンフード旬菜だより

第1号

TEL 0183-72-1155
FAX 0183-73-8815



こんにちは。
いつもお引き立ていただきありがとうございます。
このたび、サンフードとお客様を結ぶ「旬菜だより」を発行することになりました。
弊社からのオススメ情報や、最近の野菜果物の動向など、お客様のご要望を取り入れながら、月1回のペースで発行していきたいと思っております。
第1号は、「ひな祭りにみんなが喜ぶレシピ ～春野菜を積極的に食べよう!～」です。
未熟な文章で読みづらいところもあると思いますが、どうか末長くよろしく願いいたします。

★ひな祭りにみんなが喜ぶレシピ ～春野菜を積極的に食べよう!～

3月3日はひな祭り（桃の節句）ですね。ひな人形を飾っておられるご家庭も多いことと思います。ひな祭りには、ちらしずしやはまぐりの潮汁などがかせません。さて、今回は菜の花を使ったちらしずしと、簡単にできるいちご大福をご紹介します。春の香りがいっぱいです。ぜひ、試してみてください。

「菜の花とエビのちらしずし 4人分」

材料
米 3カップ
バナメイえび 12尾
菜の花 1束
レモン(皮) 1個分
(A) 合わせ酢 1/3カップ
レモン汁 大さじ3
砂糖 大さじ2
薄口しょうゆ 小さじ2
塩 小さじ2/3

作り方

- 1 米は洗って、ザルにあげて水をきり、炊飯器に入れて水3カップを加えて炊く。
- 2 えびは背わたを取り、鍋にひたひたの水と酒大さじ2を入れ、ゆでて殻をむき、食べやすく切る。
- 3 菜の花はゆでて水気をきる。花の部分は3cm長さに切り、茎は1cmくらいに切り、しょうゆ小さじ2とみりん小さじ1をまぶす。
- 4 レモンの皮は白いところを取り、みじん切りにする。
- 5 ご飯が炊きあがったら大きいボウルにあげ、(A)を合わせて混ぜる。粗熱が取れたら、(2)、(3)を混ぜ、(4)を散らす。



「切り餅で作るいちご大福 4個分」

材料
いちご 4個
切り餅 2個
水 1/4カップ
こしあん 80g
砂糖 1/4カップ
片栗粉 適量

作り方

- 1 いちごを水洗いしてヘタを取り、水気をふき取ってあんこで包む。
- 2 ボウルにお餅を入れて、水を加えふんわりとラップをかけてレンジで約2分加熱する。
- 3 (2)をダマにならないよう滑らかになるまでかき混ぜ、砂糖を加えて表面につやが出るまで、さらに混ぜる。
- 4 片栗粉を上げたまな板に生地を置き、4等分して人肌に冷ます。
- 5 手に片栗粉をつけながら生地をあんの上からかぶせるように包む。



<table border="1"> <tr><th colspan="7">2月</th></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> </table>							2月							29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	1	2	3	平成24年 2012年		<h1>3月</h1> 弥生 March			<table border="1"> <tr><th colspan="7">4月</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> </table>							4月							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5
2月																																																																																																						
29	30	31	1	2	3	4																																																																																																
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																
26	27	28	29	1	2	3																																																																																																
4月																																																																																																						
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																
29	30	1	2	3	4	5																																																																																																

日	月	火	水	木	金	土
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	1 仏滅	2 大安	3 赤口 上巳(桃の節句)
4 先勝	5 友引 啓蟄	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝
11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引 彼岸入り
18 先負 社日	19 仏滅	20 大安 春分 春分の日	21 赤口	22 先負	23 仏滅 彼岸明け	24 大安
25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口

■このカレンダーをお客様の店舗や厨房に貼ってご活用下さい。 ©2012 SUNFOOD All Rights Reserved. 発行日 2012年2月29日

《月間おすすめ品》 野菜・・・「菜の花」「キャベツ」「アスパラ」「ヒロッコ」 果物・・・「いちご」「みかん」「ぼんかん」「いよかん」