

食材ABC

レシピに使用した食材をご紹介します。
特徴や栄養成分など「知って食べる」事が大切です。



豚肩ロース

コクのある濃厚な味で、豚肉の旨味が強く感じられる部位です。
扱いやすい肉質で、様々な料理に使用されています。



キャベツ

アミノ酸類の一種「ビタミンU」には、たんぱく質の合成作用があります。
胃酸の分泌を抑え、粘膜のただれを防止してくれる働きが期待できます。



こんなおハガキいただきましたっ!



(秋田市・T様)

ワインに合う簡単豚肉レシピ♪

油をしいたフライパンで一口大に切った豚肩肉を炒め、豚肉の色が変わったら薄切りにした玉ねぎを加えて更に炒めます。しんなりしたら市販のピザソースを入れて混ぜ合わせ、とろけるチーズをトッピング。
フタをして蒸し焼きにしたら完成!

作ってみたら簡単で美味しくて…なるほどワインにピッタリ♪

わかばグループ共通商品券500円分を送らせていただきます。

おハガキありがとうございました!



皆様からのおハガキをお待ちしております!

「わかば喰楽部」へのご意見・感想をお寄せください!
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。

〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1
「わかば喰楽部」編集部

- ①郵便番号
- ②住所
- ③氏名
- ④よく利用する
わかばのお店
- ⑤わかば喰楽部の
感想やご意見

採用させて
いただいた方には
わかばグループ共通商品券
500円分
を進呈いたします。

わかば
喰楽部
vol.22
わかばグループ
2016/03/20 発行



レンジで超簡単! ホイコーロー丼



材料 2人分

- 豚肩ロース薄切り …… 150g
- キャベツ …… 200g
- 赤パプリカ …… 1/4個
- ピーマン …… 1/2個
- ★味噌 …… 大さじ2
- ★砂糖 …… 小さじ2
- ★片栗粉 …… 小さじ1/2
- ★豆板醤 …… 小さじ1/2
- ★酒 …… 小さじ1
- ★しょうがすりおろし… 1かけ分
- ごはん …… 適量

レシピ

- ① ボウルに一口大に切った豚肉を入れ、★を混ぜたものをもみ込む。
- ② キャベツは一口大、パプリカ、ピーマンは食べやすい長さで幅1cm位に切り、耐熱皿に広げてのせる。
- ③ ②の上に①のをのせる。
- ④ その際、中央をあけてドーナツ状になるようにする。
- ⑤ ふんわりとラップをし、600wの電子レンジで6分ほど加熱する。
- ⑥ ラップをはずしてよく混ぜ合わせ、味をなじませる。
- ⑦ 器に盛ったごはんのにのせて出来上がり♪

電子レンジで
簡単調理!
春休みのお昼ご飯に
オススメです。



監修: 最上 美貴子
(野菜ソムリエ/アスリートフードマイスター)

＊ わかばの ノントレーシリーズ

わかばからの新提案

～トレーを使わないノントレー包装～



トレーを使わず、専用の
包装機で食品を真空パック

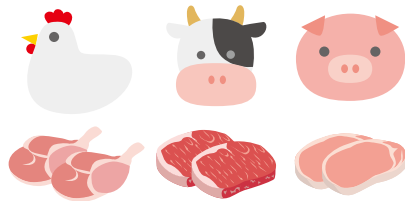
商品は、市内スーパー・
ネットショップ販売会社などへ
卸販売しております。

みんなが喜ぶ3つのメリット

新鮮パック

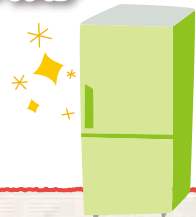
食品を美味しく保存できる真空パック。
美味しさそのまま保存期間を延ばす事が
可能になりました。

※生肉は、冷蔵保存で5日～2週間程度
冷凍保存で180日の賞味期限となります。
(商品により異なる)



ラクラク保存

ノントレーなので、
スペースを取らず
冷蔵庫にもスッキリ
収納できます。



環境考慮

ゴミが少なく
環境に優しい
包装です。



美味しく安全、安心、新鮮なわかばのお肉

人気の3商品



桃豚 トンテキ

油をひかずに
焦がさず焼ける!

りんご、洋ナシ、レモンなど、
果汁のうまみがギュッと凝縮!



桃豚肩 ロース果汁たっぷり焼肉

キャベツ、玉ネギと炒めて
ボリュームのある一品に!



秋田県産豚肉ねぎ味噌炒め

味付だからあとは焼くだけ♪
簡単! 美味しい!!

ミートパッカーわかば
有限会社 石行商店

〒010-0803 秋田市外旭川八柳3丁目16-11

☎018-868-2929