

ふれあい広場



アスパラガスの豚巻きフライ

～ 食べ応え満点!大満足のメインディッシュ ～

- 豚ロース肉…4枚(1枚あたり40gくらい) ●アスパラガス…4本
- 小麦粉…大さじ4 ●卵…1個 ●水…適量 ●パン粉…適量
- 揚げ油…適量 ●塩…少々

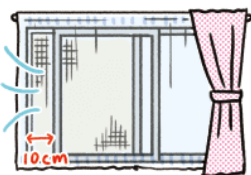
- 1) 豚ロース肉は、柔らかくなるようにたたき、アスパラガスに巻き付ける。
- 2) 小麦粉と卵、水を混ぜ合わせて、(1)をくぐらせ、パン粉をつける。
- 3) 180℃に熱した油で、こんがりときつね色になるまで揚げる。
- 4) 最後に塩をパラリと添えて召し上がれ。



ポイント アスパラガスのかわりに、ブロッコリーの茎を長細く切ったものでもOKです。豚肉は、少し厚めの薄切り肉でもよいでしょう。

室内の花粉対策

◎窓は10cmだけ開ける
窓を10cm開けるだけでも十分に室内の空気を入れ替えることができます。また、網戸とレースのカーテンで花粉の侵入を50%カットできるといわれています。



◎洗面所やトイレのマットはこまめに洗う
家の中で、意外と花粉がたまりやすいのが、狭い場所で服を脱ぎ着する洗面所やトイレです。ヒノキ花粉のシーズンは毛足の長いマットは避け、頻繁に洗濯しましょう。



岡山県クイズ



「晴れの国 岡山」の名産品「ままかり寿司」。
ままかりの標準和名は次の内どれ?
【1】サバ 【2】サワラ 【3】サッパ

※正解は【3】サッパです。
ままかり寿司は、岡山を代表する魚「マサカ
ビ」の標準和名「サッパ」の誤字をそのまま
にした「ままかり」です。早稲科の魚として
愛されています。
「マサカビ(御飯)をカリ(借り)に行くほど
おいしい」ことわざから呼ばれる
ようになったのは有名な話ですが、脂が香る
旬の時期が秋の穂刈の時期にあたるため、
「マサカビ(御飯)をカリ(借り)に行くほど
おいしい」ことわざから呼ばれる

岡山安全ガス株式会社

岡山市北区平野567番地1
Tel.086-903-0020

QRコードを読みこむと
ホームページにつながります
ぜひご覧ください

