



10分できちゃう

きのこ ひりょうず

447kcal

●材料(4人前)

豆腐…400g

きのこ…50g

卵…1個

片栗粉…15g

砂糖・塩…各5g

●作り方

- ①豆腐の水気をしっかり取る。
- ②きのこは茹でたらみじん切りにする。
- ③豆腐をすり鉢でよくすり、塩、砂糖、卵、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④170℃くらいの油で揚げる。
- ⑤大根おろしやみょうがを添えて出来上がり。



芋煮に
加えても!



●ワンポイントアドバイス

きのこだけでなく季節によっていろいろと具を替えるとおもしろいです。



山形まるごと館
紅の蔵

そば処「紅山水」
990-0031 山形市十日町2-1-8
TEL 023-679-5101 (代)・5102 (直通)



編集後記

肥育牛のセシウム汚染で牛肉の価格が下落しました。肥料や飼料を他の地域から取り寄せて使う。できた農産物を首都圏へ出荷。物流は全国、世界規模で行われています。そこに放射能で汚染された物が紛れ込むと、回収にはたいへんな労力を強いられます。なによりも消費者からそっぽを向けられないため、検査をしていくしかないのでは。次号131号は9月26日(月)に発行の予定です。

今月の表紙 ラジコン飛行機【金山町】

昔はラジオコントロールで動くおもちゃは高価なもので、なかなか手が出ませんでした。それが数年前から自動車やヘリコプターなど驚くほど安くなったのと、細かい動きで大人も楽しめるものが多くなりました。その中で飛行機は広い場所がないと楽しめません。加えて操縦はなかなか難しい。金山町谷口の笹原伸也(しんや)さんと琉斗(りゅうと)くんが、青空のもとラジコン飛行機を飛ばそうとしています。

