

Rapport びより

令和3年度 NO.1

西土佐分校地域ボランティア隊です♪

西土佐地域に出て、いろいろお手伝いをしています♪



今回の内容
・ Rapport の紹介
・ レシピ

代表

3年 宮崎晴菜花

副代表

3年 武内琉凧

メンバー

3年 秋元有花子 岡林美来 武内琉凧 宮崎晴菜花 宮地唯奈 毛利詩美

2年 井上将人 茨木七海 渋谷愛心 武田萌絵 桑原頌平

1年 坂本楓太 茂浦口雛乃

教員 松山英里 酒井久恵

今年度は13名で頑張っていきます。よろしくお願ひします。

豚しゃぶサラダ

梅雨の季節に合う料理を載せてみました。

西土佐の新鮮なトマト、レタス、ナスなどを

使ってさっぱりとした料理を食べてみては

どうでしょうか。



コロナウイルスの影響でイベントが減っていますが、私たちにできることがあればどんなことでも構わないのでご連絡ください！これからの活動も精一杯頑張っていきたいと思います。これからもよろしくお願ひします。

レシピ

豚肉の薄切り	200g (しゃぶしゃぶ用)
ナス	1本
ミニトマト	6個
フリルレタス	2/1玉
青じそ	2枚
梅じそ	1粒
梅干し	大さじ3
大根おろし	大さじ1、1/2
ポン酢	大さじ1
酒	



準備

- ・豚肉に赤い部分がある場合は、レンジの加熱時間を追加します。
- ・ナスの色をきれいに出したい場合は、川の表面にサラダ油を塗ってから切り、豚肉と別の耐熱皿に重ならないように広げてラップをかけ、レンジで2分加熱。すぐにラップを外し、皮を空気に当てます。

- ① ナスは縦半分に切り、斜め薄切りにして水にさらす。水気を切り耐熱皿に広げ、豚肉の薄切りをのせて酒を回しかける。ラップをかけ、レンジ(500W)で7分ほど加熱する。
- ② ミニトマトは横半分に切り、フリルレタスは一口大にちぎる。青じそは千切りに、梅干は種を除いてちぎる。
- ③ 皿にレタスを敷き、豚肉をほぐしてのせ、ナス、トマトを並べる。大根おろし、青じそを飾り、梅干をちらし、ポン酢をかける。