

2020年度活動テーマ：梅うめえ博士になろう！

エリアメンバー考案！『信州望月高原の産直白菜キムチ』を使った

## キムチレシピ

どちらもキムチの味がしっかりしているため、タレやソース等は不要。あまり辛くなく子どもたちにも好評です♪

### キムチチヂミ

#### 【材料】

信州望月高原の産直白菜キムチ 50g  
にら 1/2 束  
餅 1個  
米粉 50g  
片栗粉 50g  
卵 1個  
水 1/2 カップ  
鶏がらスープの素 小さじ1  
チーズ（お好みで）



#### 【作り方】

- ①キムチとにらを細かく刻み、餅を薄く切る
- ②全ての材料を混ぜて焼く

### なすとキムチのはさみ揚げ

#### 【材料】(2人前)

なす 1本  
信州望月高原の産直白菜キムチ 適量  
豚薄切り肉 2~4枚  
塩 適量  
こしょう 適量  
卵 1個  
小麦粉 適量  
パン粉 適量  
菜種油 適量



#### 【作り方】

- ①なすのヘタを取り縦に2分割し、更に縦半分切り込みを入れる(完全に切り離さない)
- ②なすの切り込み口に小麦粉をふりかけ、キムチを挟む
- ③豚薄切り肉をなすに巻きつけ、下味として塩、こしょうをふる(1枚で足りなければ2枚をずらして巻きつける)
- ④③に小麦粉、卵、パン粉の順でつける
- ⑤170~180度に熱した油で揚げる

### ご案内

~自宅で学べるZoom講座~

## 楽しく♪防災力アップ

10月14日(水) 10:00-12:00

災害の準備、何から考える?



活動政策課 ☎045-470-4172

<https://www.palsystem-kanagawa.coop/event/bousai>

川崎南エリアブログ →

エリアメンバーが梅シロップや  
梅ジャムレシピに挑戦中♪

