

「めんめ」とは、讃岐の方言で、「めいめい」・「各々」のことです。みんな1人ひとりの暮らしに役立つ情報の交流の場にしましょう。



アレンジメニューに期待
とうとう母(91才)がトマトを食べられなくなりました。それまでは大好きで、皮をむき、うすくスライスしてマヨネーズをつけて生で食べていました。スープとかは一切食べません。なんとかこのトマトスープでリゾットとかお肉を煮るなどして食べさせてみたいと思うのですが…。(ふくえしモンさん)

召しあがっていただけたいでしょうか？
スープで一人鍋もできますので、ぜひお試しくださいわね。

おどろきの8分時短カレー



たまねぎスープの素を使えば炒めたまねぎを作らずに、時短カレーってできますか？の声に言ってみました。

調理時間短縮のため、冷凍野菜ミックス 3/3袋、讃岐もち豚ミンチピッツを使用します。フライパンで豚ミンチと野菜ミックスを炒め、約350mlのお湯を入れ、たまねぎスープの素1gを入れ、カレールーを適量入れて、約5分煮る。たまねぎスープのkokをいかにカレーが手軽に2皿分でできあがりですよ。

トマトのスープで一人鍋

真っ赤なトマトのスープの素2gを350mlのお湯でもどし、ウィンナーやお好みの野菜で煮込めば完成。



コツには
鍋に残った汁にご飯とチーズを入れてリゾットに！

※調理例です。

いろいろなシーンで使える！

フリーズドライスープへの

声

ごぼうスープであさり鍋

ごぼうスープの素2gを350mlのお湯でもどし、とりも肉とまいたけを入れて煮込みます。仕上げに水菜を入れ、さっと火を通します。

具材のごぼうがたっぷり入っているので、風味も良くおいしいです。



※調理例です。

マイルドチゲ鍋

キムチスープの素2gを100mlのお湯でもどし、豆乳250ml入れる。もめんとうふ、白菜、豚肉などを入れ煮込めば完成。



※調理例です。

豆乳ベースなので辛くなくマイルドです。お好みのお野菜も楽しめる一品です。

野菜スープを牛乳でもどしてスパゲティのソースにしたら、めっちゃおいしかった！他にあさりを入れてクラムチャウダー風にしたリ、仕上げにバターを1かけ入れてもおいしい。

(市内東・花園コープ委員会)

たまねぎスープの素をつぶして卵チャーハンが作れる。もう一品！にストックしておくこと安心だね。(中部エリア)

たまねぎスープを使うと手軽にオムグラタン(風)ができますよ。(琴平コープ委員会)

声を参考にクリスマスパーティーメニューを作ってみました。スパゲティは3種類を作りましたが、牛乳やお湯でもどすだけでスープになるので味に失敗がなく、安心のメニューです。



詳しくは裏面ぞ！

一人暮らしの娘は「たまねぎスープ」が大好きです。夏も冬もとても便利で、いつも飲んでいました。



賞味期限が1年と長く、軽くて場所をとらないので、非常用として水と一緒にリュックに入れてあります。非常時には水でもどして食べることが出来ます。特に「もずくとじゃんさい」のスープは水でもおいしいです！



みなさまからいただいた“お便り”の中からいくつかご紹介します！

今、子育て中の方・ひと段落つかれた方、子供のパックジュースでストローを抜かれ困った事ありませんか？

いままさにその時期で悩んでいます。

何かいい方法・開発はありませんか？

(三豊市 はる吉)

今週のはトマトスープ、年寄りには生でしか食べられないと思っていましたが、孫にはいいかなと思って作ってみた所、自分でも驚く一品になりました。

(さぬき市 山下さん)



うちの孫二人は、高校・大学の受験生です。大山パンキンアイスがのっていたら必ず二箱注文してと頼まれています。この商品は他店ではお目にかかった事がなく、とても気に入った商品です。油断したら口に入らなかったとっかりしている事があります。勉強の合間に一休みして食べる時は幸せだと言っています。(多度津町 野本さん)

私は長男(5歳)を出産した後、ずっと一緒に寝ています。最近の長男はジブリの「となりのトトロ」をよく観ていて、先日いつもの様に一緒に寝ようとするので、私のおなかの上に乗って「あなた、トトロって言うのね！」とメイちゃんの台詞そのまま出てきて大うなりました。お母さんのおなかはトトロみたいじゃないよ!! (高松市 H・Y・Kさん)

(息子さんが便秘ぎみというお悩みに対して)便秘には腹筋運動・ストレッチ体操・食事はバランスのよい食事プラス豆類・ヨーグルト・ごはん・りんごが良いようです。朝起き抜けのコップ1杯の飲み物効果あり。(高松市 穴吹さん)

たくさんのお便りお待ちしています!

あんなこと!

こんなこと!