



2016 1月号

愛彩だより

ワーカーズコープ 埼玉北部地域福祉事業所 深谷とうふ工房

と今年も、安心・安全で美味しいお豆腐作りの道を
スタッフ一同で歩いていきたいと思っております！ よろしく お願いします！

◎お知らせです

- ・1月5日（火）～9日（土） 大谷店 新年セール開催！！
- ・1月8日（金）～9日（土） 七ツ梅店 新年セール開催！！
- ・1月30日（土） 深谷にぎわい夕市 七ツ梅にて 開催
（同日） 寺カフェ 大豆なきずな 瑠璃光寺にて 開催
- ・1月31日（日） 深谷ねぎ祭り 出店参加いたします。
- ・1月25日（月）～2月3日（水） 毎年恒例『福豆』をプレゼント！

シリーズ

今月のレシピ 第4弾：豆乳石狩鍋を作ろう

寒くなってまいりました。体の芯から温まるお鍋はこの季節は欠かせません。そんなお鍋に豆乳を使ったレシピを一品ご紹介します。（※とうふ工房の豆乳で作りますと

（材料 4人前）

豆乳	2 1/2カップ
鮭の切り身	3切
たまねぎ	1個
白菜	1/5株(400g)
春菊	1わ(200g)
お水	2カップ
昆布(8cm四方のもの)	1枚
味噌	大さじ4
お好みで七味唐辛子	

＜作り方＞

- ①魚は骨を取り除き、野菜類を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に豆乳・水・昆布を入れ中火にかけたまねぎを入れて10分煮たら味噌を入れる。
- ③味噌を入れたら白菜・春菊を入れ火が通ったら、お好みで七味唐辛子をふる。

出来上がりです。



皆様の自慢のレシピも随時募集中です！

ワーカーズコープ 埼玉北部地域福祉事業所 深谷とうふ工房
埼玉県深谷市大谷1548-3
TEL/FAX 048-574-4789 e-mail: toufukoubou@roukyou.gr.jp
HP: <http://park11.wakwak.com/~toufukoubou/>