

# 健康食品

## やきふの食べ方

### 調理の前に必ず

- ① 水又はぬるま湯につけてもどす (5~10分程度)
- ② 水をしぼって適当な大きさに切る

### 本日の試食 (から揚げ)

- ③ つけだれを作る  
(みりん・砂糖・しょうゆ・しょうが汁・ガーリックパウダー・塩・こしょう ほかお好みで)
- ④ ②を③に加えもみこむ
- ⑤ 片栗粉をまぶしなじませ、180°の油でカラッと揚げる

### 煮物にくわえて (肉じゃが他)

- ③ 一口位にきる
- ④ 煮汁を多めにつくり最後に加えて5分程度煮込む

### 和え物

- ③ 小さめに切り、お好みの野菜と一緒に甘酢和え (すしの業で和えてもよい)
- ④ ゴマ和えや酢味噌和えにしても美味しくいただけます

### 甘辛煮

- ③ ポールに卵をといて、②をからめる
- ④ 180°の油でカラッと揚げる
- ⑤ 鍋にタレを作り、④を加えて煮からめる  
(タレ: 醤油・砂糖・みりん・醤油・しょうがの絞り汁)

### 味噌汁 (お吸い物) に

- ③ 鍋に味噌汁 (お吸い物) を作る  
(醤油汁にして、ねぎ・こしょう・とき卵をまわしいれても美味しい)

### 鍋物にも

鍋物の具として

すきやきの後のスープに入れて玉子とじに

(ご飯にのせて、どんぶりご飯も美味しくいただけます)

製造販売所

山形県長井市泉 1,434-1

TEL・Fax 0238(88)2766