

町子通信 No.14



スタミナつけてね!

にんにくまつい



中清食品
かつお風味にんにく 120g
かつおとの相性バツグン
さっぱり食べられる



岩崎食品
にんにくスタミナ巻 80g
オール国産!



キタノセクション
熟成 黒にんにく 100g
毎日食べてニンニクパワー!



三和水産
大人の鯛みそ 90g
食欲そそる!
にんにくと山椒風味



穂高観光食品
揚げにんにく納豆 130g
ごはんが進む!
和風だし 旨辛醤油味



沖縄物産企業連合
にんにく肉みそ 130g
島のスタミナ
沖縄の味



金元醸造
ごろごろにんにく 90g
青森産にんにく
信州みそ仕立て
にんにくゴロゴロ入ってます



オオツヤ
越冬ホワイト梅にんにく 200g
青森産にんにくに
紀州南高梅を使った
上品なあじわい!



アサムラサキ
にんにくや
にんにくドレッシング 220ml
にんにく醤油ドレッシングの決定版



高相物産
スタミナー一番 440g
味付えのきに
にんにくたっぷり!
ご飯のおとも!



信州自然王国
にんにくオイル 180g
オリーブオイルにニンニク
ガーリックトーストやパスタ
など用途は多彩



町子さんの

家飲み おつまみレシピ



★ツナディップ

好きな野菜やパンなどにたっぷりつけて召し上がれ♪

【材料】

- ・美味しいガーリックツナ缶 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ2〜3

【作り方】

- ①ツナは軽く油を切っておく
- ② ①とマヨネーズを和える
- ③ お好みでペッパーやタバスコなどを加えてもGOOD!!



★にんにくちくわ



【材料】

- ・梅にんにく 12粒
- ・ちくわ 2本

【作り方】

- ①ちくわは3等分して更にナナメに2等分する。
- ②ナナメの切り口に、梅にんにくを1粒詰める。

梅でさっぱり！ビールにぴったり！



★からし明太子高菜うどん

家飲みのメに焼きうどん

【材料】

- ・キタノセクション からし明太子高菜 1/2袋
- ・うどん(冷凍可) 1玉
- ・植物油 適量

【作り方】

- ①フライパンに多めの油をひいて、うどんを炒める
- ② ①にからし明太子高菜を混ぜる。
- ③お好みで醤油をひと回しても美味しい！



ビールや冷酒に
ぴったり！

★枝豆高菜

【材料】

- ・キタノセクション からし明太子高菜
- ・ゆで 枝豆(冷凍可)

【作り方】

枝豆をサヤから出して、明太子高菜と和えるだけ！



サラダ菜やチシャに
巻いて食べるとGOOD！

★チキンのにんにく味噌和え

【材料】

- ・ごろごろにんにく 1ピン
- ・サラダチキン 1パック

【作り方】

- ①サラダチキンは手で細かく裂いておく
- ② ①とごろごろにんにくを和えるだけ！



近畿大学農学部卒
好きなアニメ 魁!!男塾

管理栄養士 大西主任の〇〇な話 にんにくの匂い

生のにんにくにはアリインという物質が存在しますが、この物質自体は匂いを作らない為、にんにくはあまり匂いしません。切ったりスライスすることによって細胞からアリイナーゼという酵素が分泌され、それがアリインと反応することによって、アリシンが生成されます。このアリシンが匂いを放ち、おなじみのにんにくの匂いになるというわけです。

SNSで最新情報をGET!



kitanoace



@kitano_ace



@kitanoace