



秋だ！お米を食べよう

トライスバーガー

材料（4人前）：炊き立てご飯3合・片栗粉大さじ3・あれば直径9cm程度のセルクルなど・ラップ・お好みの具



休みの息子達が作りました。簡単！



①炊き立てご飯に片栗粉を混ぜて16等分し、直径9cm程度の平べったい丸型に整形する。



セルクルがあるとそこにラップを敷いて型を取るのが便利です。うちは底が抜けるミニケーキ型を使用しました。無ければ適当にギュッギュと！



②両面をお好みの焼き加減まで焼く。ホットプレート等が便利。
③焼肉やレタスなどお好みの具を挟めば、完成！！

(Mao)

今回は醤油：みりん：酒：砂糖＝1：1：1：0.7で煮詰めた甘辛牛肉を挟みました！焼肉とかきんぴらごぼうもきつと美味しい～！

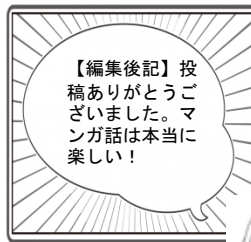


[みんなのVOICE]

編集部宛メール
voice07@shizenha.co.jp

[みんなのVOICE]

Instagram
@shizenhaosaka_voice



【編集後記】投稿ありがとうございます。マンガ話は本当に楽しい！

(Mao)



投稿募集中！

テーマは... やったあ！一等賞！



運動会の思い出

締切10月1日(絵も歓迎！)

【わたしの推しマンガ】

※敬称略



青空エール

主人公の女の子が様々な困難と乗り越える姿に感動し、勇気を与えます！

ひろこ (堺市)

鬼滅の刃

ki me Tu no Yaiba

<大好きな名セリフ>
俺と禰豆子の絆は誰にも引き裂けない!!

ピーコ (豊中市)

森薫 (朝日)

- 乙嫁物語 (おとめものむすび)

中央アジア19世紀初頭～おりの色んな民族の生活や様子をイギリス人青年の目を通して描き出して、絵も描写もとても美しくて感動します

- エマ

イギリスの階級、生活、文化などについてメイドのエマとミゼントラスの(おりの)恋物語。ヴィクトリア朝のイギリスの様子が生き生きと描かれています。

おりーぶちゃん (大阪市)

「エースをねらえ！」
マンガもアニメも！
テニス部に入って主題歌をよく口ずさんでました♪
「コートでは誰でもひとりひとりきり～ベストをつくせ～」

よっちゃん (寝屋川市)

投稿用紙 (切り取って配送便にてお送りください/コピーも可)

組合員ID: _____ 名前(ペンネーム): _____

住所: _____

宛先: 組織企画部 理事会 自然派VOICE「みんなのVOICE」係