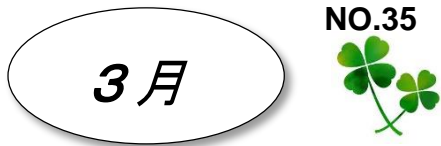




発行 楽多舎 2020.2..27
 練馬区中村南 1-18-4 03-3990-6386
<https://rakuda-ya.com>
 メール nerima.rakudaya@gmail.com



3月
 昨年のクリスマスメニューで好評
 だった ローストポーク の作り方を
 紹介します。

ローストポーク

豚肉肩ロース 600g(ぐらい)を用意し

- ① 塩小さじ 1.5 こしょう少々をブロック肉にまんべんなくすり込み
30分程おいておく。その後ペーパータオルで水分をふき取る。
- ② たこ糸でしっかりぐるぐる巻きにする。
- ③ 天板にクッキングシートをしき、たこ糸で巻いたブロック肉（あればローズマリーの小枝を2本程さし）を、220℃の温度で40分焼く。
- ④ 焼きあがったらアルミホイルで肉を包み そのまま30分位おいておく。
余熱で更に火が通るので安心です。
このまま召し上がっても、おいしいけれどグレービーソースを作ると
尚一層おいしくなります。

グレービーソース

- ① 玉葱 1個分を すりおろす さとう 大さじ 3 しょうゆ 大さじ 4
 酢 大さじ 1 ニンニク 半かけ分をすりおろす

①を一緒に鍋に入れて 弱火で10分煮込む。

仕上げに オリーブオイルを 大さじ 1 混ぜて出来上がり。

3月予定

定休日		営業日					
日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
		本人 ミーティング 14:00~			健康麻雀	ちくちく・縫い縫い	
		11	12	13	14		
		脳トレ 14:00~			水彩画 教室	お茶会	
		15	16	17	18	19	20
親子 カフェ 予約制です				気功& つぼ体操	健康麻雀	歌声カフェ	
		22	23	24	25	26	27
		第1~第3土曜は おにぎりランチ					男の 料理教室 ランチ休み
		29	30	31	'4/1	2	3
					健康麻雀	ちくちく・縫い縫い	

健康麻雀 13:00~16:00 500円 ちくちく・縫い縫い 13:30~16:00 無料

お茶会 13:00~15:00 500円 水彩画教室 10:00~12:00 500円

歌声カフェ 14:00~15:00 300円

親子カフェ 11:00~14:00 ワンドリンク付 300円 (ランチ付 600円) 予約制です

(2歳半位までのお子様とお母様のカフェです。3月生まれのお誕生日会あり)

