



# 芥見あい♡愛通信



JAぎふ芥見支店 岐阜市芥見 1-333 058-243-1003 8月号

## 7/11 にこにこJA広場

女性部にこにこJA広場が行われ、たくさんの方に参加いただきました。ゲームや簡単な工作をして楽しんで頂きました。



## 7/12 おんさい視察研修

三重県鈴鹿におんさい広場の視察研修へ行ってきました。AGFの工場を見学し、工場内の製造過程を見学しました。



## お知らせ

**芥見支店夏祭り 2017**  
8月10日(木)  
AM9:00~PM2:00  
JAぎふ芥見支店

きんぎょすくい、輪投げ、  
焼きそば、フランクフルト  
☆中学生以下の方は  
じゃがいも袋詰め放題！  
かき氷1杯無料！など  
楽しいお店がいっぱい☆

たくさんの方のご来場お待ちしております！！

## 家の光クッキング♪ 梅みそ鍋しぎ

材料(4人分)

豚ばら薄切り肉…150g  
ナス…6本(600g)  
シトウガラシ…12本(60g)  
梅干し…2個(正味30g)  
A みそ・みりん…各大さじ2  
酒・砂糖…各大さじ1  
しょうゆ…小さじ1  
ゴマ油



作り方

- ①豚肉は6~7cm幅に切る。ナスは大きめの一口大の乱切りにし、5分ほど水にさらしてペーパータオルで水けを拭く。シトウは包丁の先で切り込みを入れる。梅干しは種を取り除いて手で粗くちぎる。Aは混ぜ合わせる。
- ②フライパンにゴマ油大さじ1を中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら強火にしてナスを加え、切り口がややこんがりとするまで2~3分炒める。
- ③シトウを加えてさっと炒め、Aを加えて炒める。全体に混ぜたら梅干しを加えてさっと炒め、器に盛る。



家の光 8月号より