

# お米の森 8月号



## 女性部活報告

7月3日(月)真正支部の旅行へ行ってきました。今年はおひら戸と多くの石井修をさせていただきました。とても暑い中、また移動も多いため石井修旅行となりましたが多くのご参加口いたたきましてありがとうございました!!



本観園にておひら戸の試食

ハジメの試食



7月11日(火)ながのの麦料理教室へ行きました。好評につき第2弾ということになり、今回も手軽でとても簡単にできる麦料理、4品を参考にさせていただきました。



全農のブランド「お米のミルクブレンド」で作る☆夏元気ドリンク

## 今月のレシピ

### ニンジンとパプリカのオレンジドリンク

- 材料 (2人分)  
 ニンジン 1/2 本  
 パプリカ 1/2 個  
 パイナップル 150g  
 お米のミルク 150ml

① ニンジンと2cm角に切る。パプリカは皮と種を取り除き、2cmの色紙セリにする。パイナップル皮と芯を取り除き2cm角に切る。

② ミキサーにお米のミルク、パイナップル、パプリカ、ニンジンの順に入れ、かき混ぜる。

③ 器に注ぎ、好みでパイナップルを飾る。完成!!

### トマトとブドウのツブツブドリンク

- 材料 (2人分)  
 トマト 1個  
 ブドウ 大10粒位  
 ツルハルリ 30g  
 お米のミルク 150ml

① トマトは皮を取り、2cm角に切る。ブドウは皮付きのまま半分に切り、種を取り除く。

② ミキサーにお米のミルク、トマト、ブドウ、ツルハルリの順に入れ、かき混ぜる。

家の光 2017年 8月号 出典

## 家の光



〈特集〉伝えよう

野菜ばすりお手持ちの(行桃井白)

