

おすすめはくさいレシピ⁰

材料(2人分)
 ご飯・・・200g
 ハクサイ・・・100g
 塩・・・小さじ1/6
 タマネギ・・・1/4個(50g)
 ハム(厚切り)・・・100g
 バター・・・20g
 牛乳・・・300ml

作り方

1. ハクサイは2~3mm幅の細切りにする。塩を混ぜて10分ほど置き、水けをしぼる。
2. 玉ねぎは薄切りに、ハムは1cm角に切る。
3. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを色づかないように炒める。しんなりしたらご飯、牛乳を加え、弱火で混ぜながら、煮詰める。
4. 全体にとろみが出てきたら、1、ハム、スープのもとを加えてさらに約1分煮る。塩、こしょうで味を調える。
5. 4を耐熱皿に移し、Aを散らす。オーブントースター(または200度のオーブン)で5分ほど焼き、焼き色を付ける。

ハクサイのドリア

(出典: 広報新聞 2011年1月号)

スープのもと・・・小さじ1
 塩・・・小さじ1/6
 こしょう・・・少々
 パン粉・・・大さじ2
 粉チーズ・・・大さじ2
 バター(ちぎる)・・・10g



各務原第2グループ
4支店合同企画

クジに願いを
Wキャンペーン

第1弾

12月19日(火)~12月21日(木)

第2弾

平成30年1月16日(火)~1月18日(木)

定期貯金を現金で50万円ご契約
 いただくと、スピードクジに1回チャレンジ!!
ステキな商品があたる!

編集 後記

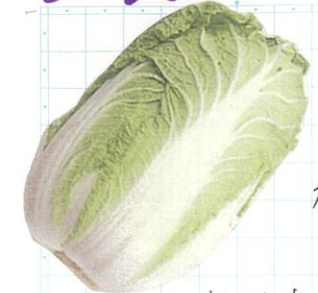
あ、という間に12月に入りまして。寒い日が続きますので、皆さんいかがでしょうか? 産業農業祭には、多くの方にご来場いただき、ありがとうございました。11月はイベントがもりだくさんでしたが、12月も大きな行事がいくつかありますね。疲れがたまると倒れてしまわないよう、お体にはお気を付けてお過ごし下さい。



11/18,19 職旅旅行で東京へ行ってきました。とてもきれいな東京タワーのイルミネーション皆さんにもお知らせ。

定期貯金対象 <<特賞>><<1等>><<2等>>
 個人のお客様で現金のご新規 期間1年・3年、契約額50万円以上1,000万円までのスーパー定期貯金
 ※ 契約額50万円につき、くじを1回ひいていただきます。抽、くじの上層をおひとり様20回とさせていただきます。
 ※ 窓口にて現金のお預入れに限らせていただきます。 <<ATMでのお申込みは対象外となります>>
 ※ くじ賞品がなくなり次第終了とさせていただきます。
 ※ 当選本数は、4店舗期間中(29年12月19日~21日・30年1月16日~18日)合計本数です。
 ※ 賞品等は、予告なく変更させていただきます場合がございます。
 ※ ご来店の方限定とさせていただきます。ご本人様確認の為、顔写真付きの公的証明書をお持ち下さい。

今月の野菜 はくさい



白菜は味が淡白で、この時期は鍋や漬物など、何でもいける名脇役! 栄養の面からみても、特に際だって多い栄養素はありませんが、ビタミン類、カリウム、カルシウムなどのミネラルや食物せんいなど バランス良く幅広い栄養をとることが出来ます。正に「万能野菜」ですね。

そんな中でも注目したいのが、「ビタミンK」。白菜が含むビタミン類の中で最も多く含んでいます。この「ビタミンK」ですが、カルシウムを骨や歯に沈着させるために働くタンパク質の働きを高める作用が期待されています。なので、体の生長に大切な骨をつくる、骨そしょう症の予防に役立つと考えられています。カルシウムはそれほど多く含んでいないので、牛乳などと組み合わせると良いですよ。白菜は約95%が水分と、カロリーもとても低いので、ダイエット中の方もたっぷり食べても気になりません。白菜料理を食べて、この冬を元気にのりきりしましょう!!

ウインターキャンペーン2017

平成29年12月1日(金)~平成30年1月31日(木)

現金又は普通貯金からのお預け入れに限らせて頂きます。

定期貯金 **ご新規 1年又は3年** 個人契約の方
 20万円以上1,000万円まで

定期積金 **ご新規 2年以上 契約額24万円以上** 個人契約の方

1 **金利アップ**

2 **レジカゴ用バッグプレゼント**

詳しくは、渉外又は窓口へ!

