

ながばら通信

12月号

JA ぎふ 長良支店
岐阜市長良2-2
TEL: 058-231-4084



！年金友の会 日帰り旅行！

11月21日(火)年金友の会にて日帰り旅行が行われました。90名ほどが参加され、駿河湾ランチクルーズと世界遺産三保の松原の散策を行いました。ランチクルーズでは船から眺める富士山の風景や、カモメの餌やりを近くで見ることができました。参加された方々は、「とても楽しかった！」「また行きたい！」と話されています。



❀ 花壇の花植え ❀

11月29日(水)女性部の花を飾ろう会の方が長良支店の南にある橋の花壇に花を植えてくださいました。お近くを通られる際は是非ご覧ください。



今日のレシピ 根菜と豆入りのミネストローネ

◆材料(4人分)

- ニンニク... 1片 コホウキ... 50g
- タマネギ... 1/2個
- ニンジン... 1/2本
- ジャガイモ... 2個 セロリ... 1本
- キャベツ... 200g
- 白インゲン豆の水煮缶... 200g
- トマト水煮缶... 1缶
- 水... 2.1/2カップ
- 固形スープレットの... 1個
- オリーブ油... 大さじ1
- 塩... 小さじ1



- (1) ニンニクは粗みじん切り。タマネギ、コホウキ、ニンジンは1cm角、ジャガイモ、セロリ、キャベツは3cmくらいに切る。
 - (2) 鍋にオリーブ油とニンニクを入れ弱火で炒める。コホウキを加え甘い香りになるまで炒め、タマネギ、ニンジン、ジャガイモを加える。
 - (3) 全体に火が通った後、キャベツ、水、固形スープレットの缶を加え、15〜20分、材料が軟らかくなるまで、トマト水煮缶と塩を加える。
 - (4) トマトの甘味が出たら豆の水煮缶を加え、5〜6分煮こから塩味を調える。
- JA広報通信 2015年11月号 「菜系 鮮食材之楽し〜フューチャ〜」P35〜掲載