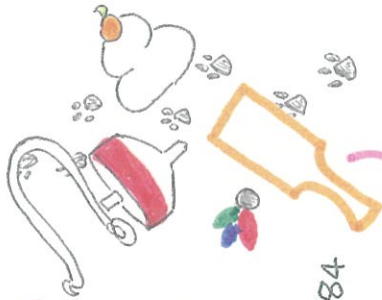


ながら通信

1月号

JA ぎふ 長良支店
岐阜市長良 2-2
TEL: 058-231-4084



謹賀新年



昨年のご愛顧にあずかり誠にありがとうございました。

本年も変わらぬご愛顧のほど

よろしくお願い申し上げます。



ハボタンリースづくり

12月15日(金)女性部24名の方が長良支店にて寄せ植えを行いハボタンのリースを作りました。

みなさま自分だけのアレンジを考え、リース作りを楽しみました。また、そのまま置いたり、立て掛けたりなど置き方も楽しめる寄せ植えなので、持ち帰ったのよう飾るうかが想像を膨らませました。



今月のレシピ★ハクサイと牛肉のピリ辛和え

材料(4人分)

ハクサイ... 250g
牛切り落とし肉... 80g

みそ... 大さじ3
砂糖... 大さじ1と1/2
だし汁... 大さじ1と1/2
おろしニンニク... 少々
おろしショウガ... 少々
豆板醤... 小さじ1/2~1

塩 油



(1)ハクサイの軸は繊維を断つようにして1cm幅に切り、葉はざく切りにする。さつと塩やぞし、ざるに取ってあら熱を取り、水けを絞る。

(2)牛肉はかるく塩をふり、油小さじ2をひいたフライパンで焼く。

(3)Aを混ぜ合わせ、ハクサイと牛肉を和えて器に盛る。

辛みは豆板醤の量で調節します。



家の光 2016年1月号「家の光料理カード」P212掲載