

# 芥見あい♡愛通信

JAさふ 芥見支店 293-1003 3月号

## 2月15日 食農体験おはぎ作り

2/15(木)に藍川小学校の5年生の子供たちが“食農体験でおはぎ作り”をしました。田植えから始めて稲刈りまで“自分たちで行い、その時にできた餅米を使っておはぎ”を作りました。  
ほとんどの子供たちはおはぎ作りは初めてでしたが、地域の人たちに手伝ってもらいながら、とてもおいしく作る事ができました。



## お知らせ

### 春のわくわくキャンペーン

期間 平成30年2月1日(木)～

平成30年5月31日(木)

条件を満たすと...

### QUOカード”をプレゼント!

- ① 単体型or一体型JAカードを期間中に新規加入
- ② マカーオンを期間中に”契約
- ③ 給手振込を期間中に農協の口座に切替をし、専用応募カードまたはWEB申込みにより応募があること

詳しくは窓口まで  
お尋ねください



## 家の光クッキング”

### 冬野菜の和風 ロールパン

#### 作り方

- ① ナガイモ、ニンジンは5cm長さの千切りに、セリは横半分に切る。鶏肉は切り開き、厚みを均等にする。
- ② アルミホイルに皮目を下にして鶏肉をのせ、ゆずごしょうを薄くぬる。横半分に切ったのりをのせ、①の野菜の半量をのせる。鶏肉で野菜を巻き、アルミホイルでキャンデー状に包む。これをもう1本作る。
- ③ 250℃に予熱したオーブンで20～25分蒸し焼きにする。
- ④ 鍋に③の蒸し汁、Aを入れる。混ぜながら鍋を火にかけ、とろみがついたらさらに1分ほど煮る。
- ⑤ 鶏肉を2cm幅の輪切りにし、器に盛る。④のソースを上から回しかけ、トマト適量を添える。



#### 材料(4人分)

- 鶏もも肉…2枚(500g)
- ナガイモ…5cm(60g)
- ニンジン…1/4本(40g)
- セリ(下ゆでしたもの)…1束(50g)
- 焼きのり(全形)…1枚
- ゆずごしょう…小さじ2
- だし汁…50mL
- A みりん・しょうゆ…各大さじ2
- 酒…大さじ1
- かたくり粉…大さじ1/2
- トマト(薄い半月切りにしたもの)