

ながら通信

3月号

JAぎふ 長良支店
岐阜市長良2-2
TEL:058-231-4084



女性部員募集

女性部ではお茶やお花、グラウンドゴルフ、日帰り旅行など年間をとおして幅広く楽しい活動をたくさん行ってあります。詳しくは店頭窓口にてお問い合わせください。



ふぐづくし満喫の株

2月20日(火)年金友の会の日帰り旅行が行われました。天候にも恵まれ暖かい一日でした。日帰り旅行には50名ほどが参加され、小浜にて若狭のふぐ料理や昆布館でのお買い物を楽しみました。



今日のレシピ★揚げ大豆とじゃこの混ぜご飯

●材料(4人分)

温かいご飯...2合分
ゆで大豆...120g
ちりめんじゃこ...40g

A { しょうゆ...大さじ1と $\frac{1}{2}$
みりん...小さじ1
揚げ油



- フライパンに揚げ油を1cm深さまで入れて中温に熱し、大豆をこんがり揚げ取り出す。次にじゃこを入れ、薄く色づくまで揚げる。
- ①の油をしっかりと切り、熱いうちにボウルに入れて、合わせたAをからめる。
- ご飯に②を汁ごと加えて混ぜ合わせ、器に盛る。