

JA Gifu 鵜支店だより

《3月号》

主な行事予定

鵜支店女性部の集いの開催 (会員様にはご案内済)

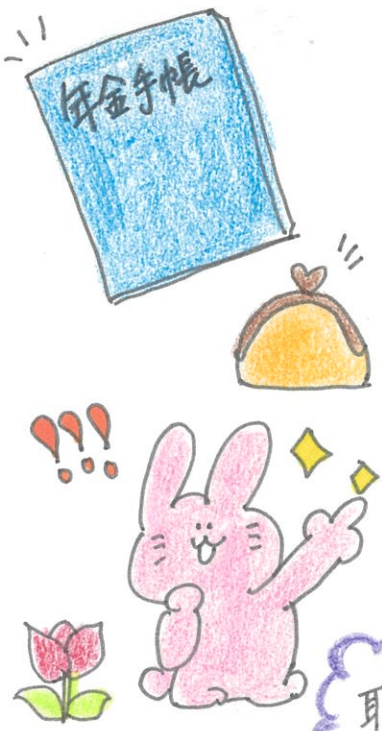
3月15日(木) 午後1時30分～
鵜支店2階会議室

年金友の会 会員の集い開催 (会員様には案内済)

3月6日(火) 10時～ 鵜支店2F会議室
13時30分～ 日置江営業所2F会議室

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
		★年金友の会 集い ★JAぎふ 女性部フェスタ				
11	12	13	14	15	16	17
				女性部 会員の集い		
18	19	20	21	22	23	24
			春分の日			
25	26	27	28	29	30	31
						

年金のお受取はJAぎふで!



新たに年金受取口座をご指定いただき、かつ
10万円以上のスーパー定期貯金(自動継続・1年もの)、
もしくは定期積金(毎月の掛込金額1万円以上かつ
2年以上)をご契約の方

カタログギフト プレゼント!!

(県FJA先着15,000名)

JAぎふで年金をお受取りいただくと
年金友の会 会員として 色々なサービスが
受けられます♡

詳しくは鵜支店窓口までお尋ねください ☺

取扱期間は平成29年4月3日(日)～平成30年3月30日(金)
までとなります。

3月おすすりレシピ



牛肉と新タマネギの中華炒め

★材料★ 牛肉(切り落とし肉)…250g
A [塩・コショウ…少々
酒・かたくり粉…各大さじ1] B [しょうゆ…大さじ2
砂糖…小さじ1/2
豆板醤…小さじ1]
新たまねぎ…2コ(300g)
ニンジン…1/4本(300g), ショウガ…1かけ
キヌサヤエンドウ…30g, サラダ油, ゴマ油, 酒

- ★作り方★
- ① 牛肉は大きければ一口大に切り、Aで下味をつける。
 - ② タマネギは縦半分に切り、芯を取り、1cm幅に切る。ニンジンは4～5cm長さの短冊切り、キヌサヤはすじを取って斜めの半分に切り、ショウガは千切りにする。
 - ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱して①の牛肉を炒め取り出す。
 - ④ ③のフライパンにサラダ油大さじ1、ゴマ油大さじ1/2を入れて、ショウガ、タマネギ、ニンジンを炒め合わせる。
 - ⑤ 油がまわったら酒・水各大さじ2を加えてふたをする。3～4分加熱したら牛肉、キヌサヤを加え、Bで調味して炒め合わせる。

家の光料理カード2015年
3月号 ●調理: 田口成子