

# H29年度 3月号 鵜沼西だより

## 女性部活動

### 3/22 フラワーアレンジ

もうすぐひなまつりということで、今回は、桃の花でフラワーアレンジを行いました!!!



## 菜々の里情報

春野菜が入荷予定!!!!  
新鮮野菜が顔をそろえて  
皆様のご来店をお待ちし  
ております♡

## 完走 ホノルルマラソンおめでとうござい



2019年12月10日 ハワイで開催  
されました、ホノルルマラソンに女性  
部部員の服部律子さんが参加  
されました!!!

〈感想〉

初めてのフルマラソン(42.195km)  
でしたが、完走できました!!!  
とてもたのしいホノルルマラソン  
でした♡

## 今月の料理

家の光3月号(2018年)  
P34ニゴニゴおすしレシピ大横  
より

### ●材料(2個分)

ご飯  
……茶わん2杯分(300g)  
ニンジン……10g  
コマツナ……10g  
青ネギ……10g  
溶き卵……1個分  
A だし汁・酒・みりん・し  
ょうゆ……各大さじ1  
塩 しょうゆ かつくり粉  
ゴマ油

### ●作り方

1 手に塩少々をつけ、ご飯  
を三角形に握る。ゴマ油適量  
をぬってグリルなどで焼く。  
焦げ目がついたら、はけでし  
ょうゆ適量をぬってこんがり

と焼く。

2 ニンジンは細切りにする。  
コマツナは根を切り落とし、  
3cm長さに切る。ネギは小  
口切りにする。  
3 鍋に水300mLとAを入  
れ、沸騰させる。ニンジン  
を入れて、煮たったらコマツナ  
を入れさっと煮たら火を止め  
る。  
4 3に水少々で溶いたかた  
くり粉を入れて混ぜる。ふた  
たび火をつけて、溶き卵を回  
し入れ、ひと混ぜして火を止  
める。  
5 器に1を置き、4をかけ  
る。その上にネギをのせる。



ふわトロ卵の  
あんかけおにぎり

全国から寄せられた  
レシピの総数

347点より  
選ばれた7つの  
アイディアレシピが!!  
家の光3月号に  
のっています!!

支店窓口にも、  
家の光をご用意し  
ております!!  
ぜひご覧下さい!!

〒509-0145

各務原市鵜沼朝日町 2-371

TEL058-384-0144

JAぎふ鵜沼西支店