

# かわしまだより

6月号

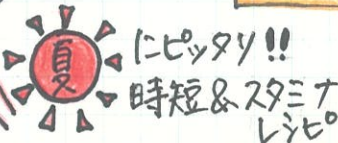
JAぎふ川島支店  
TEL: 0586-89-3301

★合併10周年!! ありがとうキャンペーン★

平成30年5月1日(火)～平成30年6月29日(金)  
スーパー定期貯金  
ご新規で50万円以上1,000万円までの個人契約の方  
現金または振替によるお預入れに限らせていただきます

## さつまいも苗の植えつけ

5月17日(木)に、かわしま育ちの庭と川島東こども園で  
さつまいも苗の植えつけをしました。子どもたちは1人1つずつ  
苗を持って、掘った穴にそと苗を入れてあげていました。  
収穫は秋ごろ。大きなさつまいもがたくさん採れますように...☆

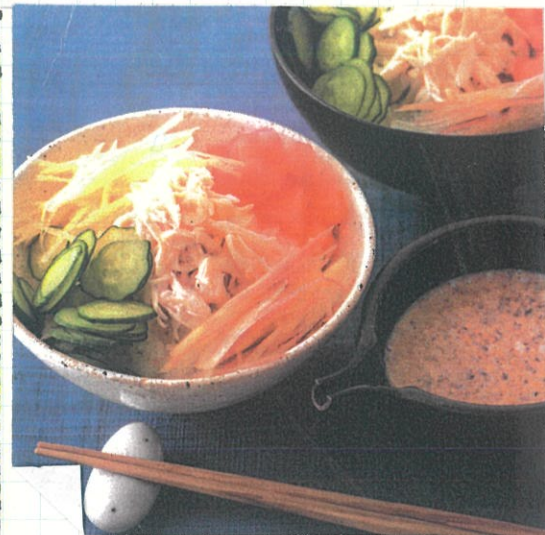


## スピードミルク冷や汁

● 本材料(4人分)

- ・温かいご飯... 2合分
- ・鶏ささ身... 3本(160g)
- ・ニョウガ... 4本(60g)
- ・トマト... 2個(350g)
- ・キュウリ... 1本(100g)
- ・ショウガ... 大1かけ

- A
- 牛乳... 400mL
  - 白すりゴマ... 大さじ4
  - みそ... 大さじ2
  - 鶏がらスープの素(顆粒)  
... 小さじ1
  - 酒... 大さじ3



- ① 鶏ささ身に酒をかけ、電子レンジ(500W)で3分加熱する  
その後冷まし、ささ身と蒸し汁に分けて、ささ身を手で細かく裂く
- ② Aに①のささ身の蒸し汁を加えよく混ぜ合わせミルクシシを作る
- ③ ニョウガ、ショウガを千切りにする。トマトは1cm角に、キュウリは薄く輪切りにする
- ④ 器にご飯を盛り①のささ身と③をのせ。②を別の器に入れて添える  
※好みでご飯に雑穀や古代米を混ぜてもよい