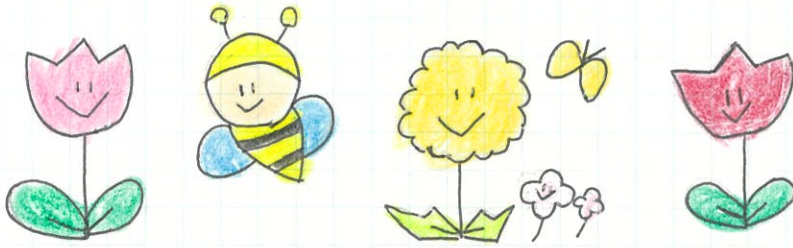


# しもなか通信



R2.4月号  
JAぎふ下中支店  
058-398-4106

2019年度末をもちまして退職しました。

この度3月末日をもって定年退職することになりました。在職中は、ひとかたならぬお世話になり、本当にありがとうございました。どこかで見かけましたら、声をかけていただくと幸いです。今後ともJAぎふ



下中支店をよろしくお願い申し上げます。支店長 田中 真

2019年度をもちまして異動となりました。

LS 岩田 昌也 (羽島北支店)

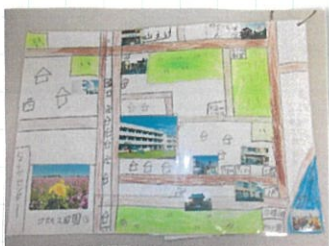
4年間、大変お世話になり、有り難うございました!! 家は上中なので、どこかで顔を見たら気軽に声を掛けてください。

窓口 戸田 晴菜 (さがい川支店)

2年間、大変お世話になり、ありがとうございました。窓口で組合員の皆様とお話しできて、楽しい2年間でした。女性部員の皆様との活動もとても楽しかったです♡

中島小校区マップをいただきました!!

中島小3年生の生徒たちが手作りで作成した中島小校区マップをいただきました。支店内にありますので、一度見てみてください!!



春の旬!! タケノコのおすすめレシピ!!



作り方  
①タケノコは5cm長さの細切りにし、ハムも細切りにする。  
②フライパンにゴマ油大さじ1/2を強めの中火で熱し、タケノコを入れて炒める。油が回ったらハムを加え、炒め合わせる。  
③Aと水大さじ4を混ぜて加え、炒め合わせる。  
④皿に盛り、ラー油、コシヨウ少々をかける。

memo  
Aをフライパンに加えるときは、かたくり粉が沈殿しないように、かならず混ぜ合わせながら加えます。

●エネルギー 74kcal  
●塩分 0.8g  
●調理時間 15分

2020年4月号 4586  
副菜 調理/小林まさみ  
タケノコとハムのサンラー炒め  
歯ごたえのあるタケノコにからむ甘辛い酸味がぐせに  
材料 (4人分)  
ゆでタケノコ... 1本(200g)  
ローズハム... 5,6枚(60g)  
ラー油... 小さじ1/2  
A  
砂糖... 大さじ1/2  
しょうゆ... 小さじ2  
かたくり粉... 小さじ2/3  
塩... 少々  
鶏がらスープの素(顆粒)... 少々  
ゴマ油  
粗びき黒コショウ