

なから通信

6月号

JA 邦・長良支店
岐阜市長良2-2
058-231-4084

第4回 なんでも相談会 日時: 令和2年6月15日(月) 9:00~12:00

長良支店2階でなんでも相談会を行います。相続や年金・ローン・共済・資産運用の相談等どんな相談でも受け付けております。税理士による相談会となりますのでぜひご予約をお願いいたします。わからないことや心配なことがございましたらお気軽にお越しください。
ご来店される相談の方は必ず粗品をご用意しております。当日ご来店された方でも受け付けます。ご予約優先です。ご時間によっては、お待ちいただくことがございます。



お待ちしております
おります。

♡ 今月のレシピ ♡ 韓国風おだれ鶏 ♡

- 材料(4人分)
- 鶏むね肉 ... 2枚(500g)
- ハクサイ千枚 ... 200g
- ミズナ ... 1/2把
- 塩・砂糖 ... 各小さじ1/2

- A {
- 米酢 ... 大さじ2
- しょうゆ・ごま油 ... 各大さじ1



- ① 鶏肉は皮をとり表面をまんまなくフォークで刺して穴をあけ、塩と砂糖をまみれおの10分ほどおいた後、鶏肉を沸騰した湯に浸す。火を止めてふたをし、そのまま20分ほどおく。あら熱が取り下り薄切りにする。汁は取りおく。
- ② ミズナは4cm幅に切り、千枚を小さく切りにする。Aと①の中で汁大さじ1を混ぜて、たれを作る。
- ③ 器にミズナ、鶏肉、千枚の順に盛り、②のたれをかける。

家の光2020年5月号
「家の光料理」P204より
掲載

新型コロナウイルス対策 | 予防として 正しい手洗いの手順を身につけよう

- 手のひらを合わせと手すり洗い。
- 手の甲を伸ばすように手すり洗い。
- 指先やつめの間も、渦を描くように手すり洗い。
- 指の間も十分に手すり洗い。
- 親指を手のひらでねじるように手すり洗い。
- 手首も忘れずに手すり洗い。

