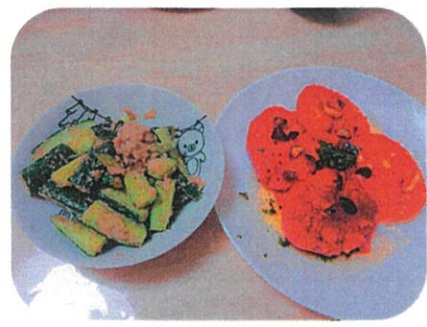


7月号
JAぎふ 羽島中央支店
TEL 394-2080

羽島中央だより

親子で料理に挑戦しました!! 密口 河口さん

「トマトのステーキ & キュウリのゴマサラダ」



「トマトのステーキ」
【材料】4人分
・トマト大 2個(800g) ・パセリ 1束(20g)
・ニンニク 2かけ(20g) ・オリーブオイル 大さじ1
・塩&コショウ 適量

- 【つくり方】
① 下準備をする
トマト → へたとおいを切り落として2等分の輪切りにする。
パセリ → みじん切り
ニンニク → うすせり
② オリーブオイルでニンニクを焼く
③ (1)のおかげしてきたらトマトをよれて片面ずつ強めの中火で1分焼く!!

「キュウリのゴマサラダ」
【材料】4人分
・キュウリ4本(500g) ・白おろし 大さじ4
・しょうが 1かけ(10g) ・塩 小さじ1/2

- ④ Aの調味料とキュウリを混ぜる
【つくり方】
① キュウリを好きな型に切る
② キュウリに塩をふいて15分ほど置く
③ キュウリの水けをきってすりおろししょうがと混ぜる
④ Aの調味料とキュウリを混ぜる



親子でつくりました!!



おんさい朝市羽島中央グリーン
野村さんのおすすめレシピ

☆材料☆
・トマト 1玉 ・玉ねぎ 1/4カット
・ほめら本酢 50ml ・パセリ (お好み)
(お好きな分量で大丈夫です!)



野村さん宅のきょうかちゃん

暑い夏に食べたくなる一品です



- 【つくり方】
① トマトを食べやすい大きさにカットする。
② 玉ねぎとパセリをみじん切りにする。
③ 切ったトマトをお皿に並べ、並べた上に玉ねぎとパセリをちらす。
④ 並べた上からほめら本酢をかける
⑤ 15分ほどおいたら食べごろです!!
冷蔵庫で冷やすとさらにおいしい!

さっぱりしていて、すごくおいしいです!

井上のおすすめ☆ エコーカ ほめら本酢

野村さんのおすすめレシピにも登場しました!!
お里菜を美味しくする魔法の本酢。ズボラなあなたも簡単にピクルスが作れます!!
おんさい朝市にて絶賛販売中です!



JAぎふ羽島中央支店 お知らせ

☆羽島中央だよりに登場してくださる方を大募集☆
・おが家の赤ちゃん
・おが家のペット
・おすすめのレシピ
・最近おた話題 などなど
お気軽にご連絡下さい!
支店だより担当 井上 和加子

お客様各位

令和2年度羽島中央支店夏祭り中止のお知らせ

平素より格別のお引き立てをいただき厚く御礼申し上げます。

政府の緊急事態宣言は解除されましたが、毎年7月下旬に開催していましたJAぎふ羽島中央支店夏祭りは、岐阜県新型コロナウイルス感染症対策本部より発出されている「コロナ社会を生き抜く行動指針」に示されている屋外の催事の基準を満たした中で開催することが大変厳しい事から中止させていただく事と致しました。楽しみにしていた方に、心よりお詫び申し上げます。何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

JAぎふ羽島中央支店