

# きたがただより 8月号

JAぎふ北方支店 本巣郡北方町春來町2丁目16番地  
TEL 058-324-1171



フレッシュトマトを使って軽やかな味わいに！  
夏でもさらりと食べられる一品。



## 鶏肉のフレッシュトマトグラタン

家の光 2020年8月号 P205 掲載

- 材料** (4人分)
- 鶏もも肉 ... 大1枚 (300g)
  - トマト ... 大3個 (400g)
  - ズッキーニ ... 1と1/2本 (250g)
  - タマネギ ... 中1個 (150g)
  - ピザ用チーズ ... 60g

- A
- オニオン(すりおろし) ... 小さじ1杯
  - 酒 ... 大さじ2杯
  - コンソメ(顆粒) ... 大さじ1杯
  - 塩
  - 黒コショウ
  - 小麦粉

- 作り方**
- ① トマトは3cm角、ズッキーニは1.5cm幅の半月切り、タマネギは薄切りにする。
  - ② 鶏肉を一口大に切り、大きめの耐熱ボウルに入れ、塩・黒コショウ各少々、小麦粉大さじ2と1/2を加えてかるく混ぜる。
  - ③ ②に①とAを加えてかるく混ぜ、ラップフィルムをふんわりとかけて、電子レンジ(600W)で12分加熱する。
  - ④ ③を耐熱容器に移してチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで5、6分焼く。

memo

あらかじめ電子レンジで加熱することで、鶏肉がやわらかくジューシーになりやすくなります。



## 女性部活動について

7月9日(木)女性部活動として、ぼかし作りを行いました。

今回は役員の方も含め、19名の方々が参加をされました。



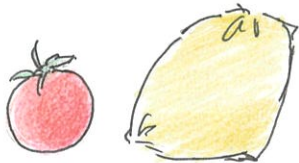
ぼかし作りの機械を使い、作業をしました。連日雨が続いていましたが、活動当日は、雨が降ることなく、作業が進められたようで良かったですね。

今回作ったぼかしを使って、おいしい野菜が作れるといいですね！



またコロナウイルス感染防止策などにご協力いただきありがとうございます。

今後もさまざまな活動が行えると良いですね。



～女性部活動を体験してみませんか？

現在、女性部では部員さんを募集しております。

どんな事をやっているの？ どうしたら部員になれるの？ など

興味がある方、女性部の体験セミナーに参加してみませんか？

ただいま体験セミナーを企画中で、この機会にぜひご参加ください。

詳細が決まり次第お知らせいたします。

