



色どりチャーハン (3人分)

- 材料
- ごはん……………茶碗3杯分
 - にんじん……………適量
 - ピーマン……………適量
 - 焼き豚……………適量
 - 塩こしょう……少々
 - だししょうゆ……少々
 - バター……………適量

- 作り方
- (1)にんじん、ピーマン、焼き豚をみじん切りにします。
 - (2)フライパンにバターを入れ(1)を炒めます。
 - (3)(2)にごはんを入れ、塩こしょう、だししょうゆで味付けをします。
 - (4)型に入れて、ハムやレタスなどで飾り付けて出来上がりです。

ポイント

あたたかいごはんを使用して下さい。

お茶うけ赤ずし

- 材料
- もち米……………3合
 - らっきょう酢……1カップ
 - しその葉の塩漬
(市販のもの) ……約50g
 - 砂糖……………100g

- 作り方
- (1)もち米を炊飯器で炊きます。
(水の量は3合、もち米をといだらすぐ炊きます)
 - (2)しその葉の塩漬をみじん切りにします。
 - (3)炊けたもち米に(2)、砂糖、らっきょう酢を入れて混ぜあわせします。
 - (4)1～2日冷蔵庫において出来上がりです。

ポイント

冷蔵庫でねかせることできれいな色が出ます。



モロヘイヤとトマトのかりかりじゃこサラダ



- 材料
- モロヘイヤ……1束(100g)
 - トマト……………1個
 - レタス……………2～3枚
 - ちりめんじゃこ……18g
 - ごま油……………大さじ½
 - A { しょうゆ……………大さじ½
酢……………大さじ½
砂糖……………小さじ½

- 作り方
- (1)モロヘイヤの葉の部分のみとり、さっと茹でてざるにあげ、水をきります。粗く刻み、ボウルに入れ、Aを加えて混ぜます。
 - (2)トマトはくし形に切り、レタスは小さめのひとつ大にちぎります。
 - (3)(2)を(1)に加え、軽く和えて器に盛ります。
 - (4)フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをこんがり色がつくまで炒め、(3)にのせて出来上がりです。

ポイント

とろみと菌ごたえが抜群に合います。

暑い日が続いていますがね。夏バテ気味の人も多いのではないのでしょうか。そんな夏バテを解消するJAまつりが9月1日(土)に開催します。地域の方々と触れ合う一大イベントとなっております。実行委員が中心となり、たくさんの方のサポートを仰いでいます。昨年よりパワーアップしたJAまつりにぜひ足を運んで見て、食べて元気をもらってください。(渡部将沖)

編集後記

花言葉
真の友情 信頼



今月の花
ゼラニウム