



## 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を摘みとり、ざ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。

暑い日が続いていきますね。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います。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**

真の友情 信尊 頼敬



今月の花  
**ゼラニウム**