

南火だより

No.4

JA筑紫南畑支店

092-952-2102

編集者 角田

JA筑紫

コミュニティ誌「こみや」

2019冬号掲載

みなさんこんにちは。 H31. 2月号
新しい年が始まり、平成もあと何ヶ月
かで終わりです。

何か新しいことを始めてはいかが
でしょうか。

年 金 感 謝 テ ー

2月
15 (金) 18 (月) 19 (火) 20 (水) 21 (木)

スピードくじで当たりが
であれば、あごだしつゆ &
ミニお五セットをプレゼント!
是非窓口までお越しください。



・年金振込指定の通帳を
ご持参ください
・くじは、無くなり次第
終了です。



冬が旬の大根のおいしい食べ方

■ 大根の挟み揚げだし ■

◦材料 (2人分)

大根 1/3本、鶏ひき肉 200g、水 120ml、めんつゆ 30ml、
万能ねぎ 適量、片栗粉 適量、サラダ油 適量

① 酒大さじ1、しょうゆ小さじ1、生姜1片(すりおろし)、
塩少々

◦作り方

- ① ボウルに鶏ひき肉と①を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ② 大根は皮をむき、1cm幅の輪切りにする。耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、粗熱をとる。
- ③ まな板などに大根を並べて片栗粉を振る。片栗粉がついている面で①の肉だねを適量挟み、全体に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンの底から1.5cmまでサラダ油を入れて170℃に温め、③を揚げ焼きする。両面に焼き色がついたら油を切る。
- ⑤ 小鍋にめんつゆと水を入れて、ひと煮立ちさせ、弱火にして水溶き片栗粉(分量外)を加えとろみをつける。
- ⑥ 器に④を盛って⑤をかけ、小口切りした万能ねぎを散らす。

支店だよりは JA筑紫HPでもご覧いただけます。