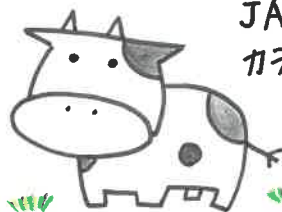


牛頭通信

第2号 令和5年7月発行

JA筑紫牛頭支店: TEL 092-596-1683 (編集)月形・西尾



JA筑紫のHPでは
カラー版でご覧いただけます!!

梅雨明けを控え、蒸し暑い日が続いてますね。
これから本格的な猛暑がやって来ますので、お体に
気をつけてお過ごしください。



暑い季節にJAの麺はいかがですか!!
JAの麺は簡単に調理でき、ご家庭でもご贈答にも最適です!!



エコーポ手延そうめん

3,840円(税込)

<1ケース=250g(50g×5)×16入>



冷し中華セット

1,905円(税込)

<1ケース=レモンスープ付(300g×2入)
担々スープ付(300g×2入)
ごま汁付(300g×2入)>



ざるそば

1,855円(税込)

<1ケース=320g(2人前)×6入(スープ付)>

※他にもいろいろな商品がありますので、お気軽にお問い合わせください。

JAの麺と一糸者に
食べてほしい夏野菜レシピ。



サバ缶と夏野菜の冷やし汁

<材料> 4人分

- サバ缶(水煮)…1缶(190g)・木綿豆腐…1/2丁
- ナス…1本(80g)・キュウリ…1/2本(50g)
- ミョウガ(車輪切り)…1個分・青ジソ(細切り)…3枚

- A {
- みそ…大さじ1と1/2
 - しょうゆ…大さじ1
 - おろしミョウガ…小さじ1
- 塩・白すりゴマ

火を使わず
簡単に作れ
ます

<作り方>

- ①ナスは洗ってラップフィルムに包み、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。あら熱が取れたら、5mm中畵の車輪切りにする。
- ②キュウリは薄い車輪切りにし、①とともに塩ひとつまみをまぶしてもみ、水けを絞る。
- ③豆腐は食べやすい大きさにちぎり、キッチンペーパーに10分ほどのせて水けを切る。
- ④ボウルにAと水2カップを入れて混ぜ合わせ
- ⑤器に盛り、ミョウガと青ジソをのせてゴマ適量をふる。