

カリフラワーの ペペロンチーノ炒め



カリフラワー農家さんおすすめ!

Recipe

■材 料 (4人分)

- カリフラワー …… 1個
- ニンニク …… 1片
- 鷹の爪 …… 1本
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 塩・コショウ …… 少々
- ベーコン・パセリ …… お好みで

① 作り方

- ①カリフラワーは洗って小房に分け、耐熱容器に入れる。ラップをして電子レンジ (600W) で約5分加熱する。
- ②ニンニクは薄切りに、鷹の爪は小口切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルと②を熱し、香りが出てきたら①を加えて炒める。塩、コショウで味を調えたらできあがり。

スマホから
チェック!



COOKPAD



10月のイチオシ!

魚沼の「うまい」はココにある!

JAの直売所に行こう!



ふわもち食感が大人気♪

地元産米 100%使用♪

米粉パン

季節ごとにいろいろなパンが登場!! 購入後すぐ食べない時はトースターやレンジで温めると◎



直売所で購入します!

10月の食育クイズ

Q キャベツをフランス語で何という?

- ① シャー
- ② シュー
- ③ ショー

9月のクイズのこたえ ③

2025	日	月	火	水	木	金	土
9		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

10 かなづき
神無月
October 2025

2025	日	月	火	水	木	金	土
11							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29	30	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口 寒露	9 先勝	10 友引	11 先負
12 仏滅	13 大安 スポーツの日	14 赤口	15 先勝	16 友引 三りんぼう	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 赤口 土用の入り	21 先負	22 仏滅	23 大安 霜降	24 赤口	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅 三りんぼう	29 大安	30 赤口	31 先勝	1