

ごろごろ野菜の ミネストローネ



食べごたえたっぷり！栄養満点！

Recipe

- 材 料 (4人分)
- 鶏もも肉 ……1枚
 - キャベツ ……1/4個
 - ジャガイモ ……2個
 - ニンジン ……1/2本
 - 玉ねぎ ……1個
 - セロリ ……1/3本

- A
- にんにく(みじん切り) ……1片
 - オリーブオイル ……大さじ1
- B
- カットトマト ……1パック
 - 本みりん ……大さじ2
 - コンソメ(顆粒) ……大さじ1
 - 塩 ……小さじ1/4
 - 水 ……600ml

スマホから
チェック！



COOKPAD

〔作り方〕

- ①鶏肉はひと口大に切り、塩、コショウ(分量外)をふる。各野菜もひと口大に切る。
- ②鍋にAを入れて香りが出たら鶏肉、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎが透き通ったら、他の野菜もすべて加えて炒める。
- ③Bを加えて強火で煮る。沸騰したら中火にし、15分程煮込んでできあがり。



2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！



玄米由来の
栄養素たっぷり！

素材の味を
引き立て
美味しさ長持ち♪

直売所で購入します！



ページへ



うおぬま百菜花ん

ごめ油

揚げ物もカラッと揚がり、冷めてもべたつかず、毎日のお料理に◎

2月の食育クイズ

Q JA魚沼に2カ所ある米の雪室倉庫に入る雪の量は？

- ①2,430 t
- ②31 t
- ③555 t

1月のクイズのこたえ ③

2025	日	月	火	水	木	金	土
1				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	31	

2

きさらぎ
如月

February 2025

2025	日	月	火	水	木	金	土
3							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
26	27	28	29	30	31	1 仏滅
2 大安 土用の明け	3 赤口 立春	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 先勝	11 友引 建国記念の日 三りんぼう	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口
16 先勝	17 友引	18 先負 雨水	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝
23 友引 天皇誕生日 三りんぼう	24 先負 振替休日	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 友引	1