

新玉ねぎの丸蒸し



夕食の一品やお酒のおつまみにもなる!

Recipe

- 材 料 (4人分)
- 新玉ねぎ …………… 4個
 - マヨネーズ ……………
 - ポン酢 …………… 適宜
 - 鰹節 ……………

作り方

- ①新玉ねぎは皮をむき、中心まで十字に切り込みを入れる。
- ②お皿に並べて電子レンジ600Wで12分加熱する。
- ③マヨネーズ、ポン酢をかけて、最後に鰹節をかけて完成。

スマホから
チェック!



COOKPAD

こちらにも
美味しいレシピが
いっぱい!

魚沼ごはんInstagram

6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!

魚沼の
牛乳使用!



白菜花人
限定!!
ミルクィな
味わい♪

うんめえ
ソフトクリーム

なめらかでミルク感たっぷり!
自分でぐるぐる巻くのも
楽しい♪

直売所でお買えます!



うおめま白菜花ん

6月の食育クイズ

- Q ギネス認定された「世界一栄養素がない」野菜は?
- ①レタス
 - ②キュウリ
 - ③もやし

5月のクイズのこたえ ②

2025

日	月	火	水	木	金	土
5				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

6

みなづき
水無月
June 2025

2025

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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		

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引 芒種	6 先負	7 仏滅
8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安 三りんぼう
15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口 夏至
22 先勝	23 友引	24 先負	25 赤口	26 先勝 三りんぼう	27 友引	28 先負
29 仏滅	30 大安	1	2	3	4	5