

キュウリのピリ辛スープ



いつものキュウリがスープに变身

Recipe

■材料 (4人分)

- 豚ひき肉150g
- キュウリ4~5本
- パプリカ、エノキタケ、しいたけ ...適量
- ショウガ(千切り)10g

- A 水700ml
- 鶏がらスープの素(顆粒)大きじ1と1/3
- B 酢大きじ1
- しょうゆ大きじ1/2
- 豆板醤小さじ1
- 砂糖小さじ1/2

スマホから
チェック!



COOKPAD

作り方

- ①野菜ときのこは食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋に油(分量外)とショウガを入れ、中火で熱し、香りが出たら豚肉を入れて炒める。
- ③豚肉の色が変わったら①を入れ、1分程炒める。
- ④全体に油が回ったらAを入れ、ひと煮立ちさせたらBを入れる。約5分煮たらできあがり。



7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!



八色西瓜も
あるよ!

夏といえばこれ!

すいか

7月下旬から8月上旬にかけて店頭に並びます。シャリ感と甘さがバツグン!

直売所で購入します!



ベジぱーく



うおぬま百菜花ん

7月の食育クイズ

Q JA魚沼の特産品であるメロンの品種の1つで正しいものは?

- ①ボクの夏
- ②俺の夏
- ③私の恋

6月のクイズのこたえ ②

2025	日	月	火	水	木	金	土
6	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					

7

ふみづき
文月
July 2025

2025	日	月	火	水	木	金	土
8							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

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