

# モロヘイヤ丼



モロヘイヤにガッツリお肉でスタミナUP!

## Recipe

■材料 (4人分)

- |                   |   |             |          |
|-------------------|---|-------------|----------|
| ○ごはん ……4杯分        | A | 酒 ……大さじ2    | ○トマト ……  |
| ○モロヘイヤ ……2袋       |   | みりん ……大さじ2  | ○キュウリ …… |
| ○豚バラ肉 ……400g      |   | しょうゆ ……大さじ4 | ○ミョウガ …… |
| ○にんにく(みじん切り) ……1片 |   | ○ごま油 ……大さじ1 | ○焼きのり …… |

スマホから  
チェック!



COOKPAD

①作り方

- モロヘイヤはゆでて細かく切っておく。トマトは1cm角に切る。みょうがは薄切り、きゅうりは千切りにする。
- フライパンにごま油とにんにくを火にかけ、香りが出たら豚肉を炒め、Aを加え汁気を飛ばしながら炒める。
- ごはんの上に、焼きのり、キュウリ、ミョウガ、モロヘイヤ、トマトと②をのせてできあがり。

8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!



豊富な品種  
揃ってます!

みんな大好き♪  
地元産枝豆!

枝豆

栄養満点◎つまみにもおやつにも夏に欠かせない1品です。

直売所で購入します!



ペジぱーく



うおぬま百菜花ん

## 8月の食育クイズ

Q スイートコーンの生まれ故郷は?

- 日本
- メキシコ
- フランス

7月のクイズのこたえ ①

2025	日	月	火	水	木	金	土
7		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		

8

はづき  
葉月

August 2025

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				

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