

なすの香味炒め



ナスと大葉コンビって、最高ですよ？

Recipe

■材料 (4人分)

- ナス …………… 2本
- ニンジン、インゲン ……適量
- ミョウガ(薄切り) ……5～6個

- 大葉、ショウガ (千切り) ……適量
- キクラゲ ……100g
- 豚バラ肉 ……200g
- ごま油 ……大さじ2

- A { 酒 ……大さじ1
塩 ……小さじ1
- B { オイスターソース…大さじ1
豆板醤 ……10g

㊟作り方㊟

- ①A・Bの合わせ調味料をそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ②豚バラ肉を5cmに切り、Aをもみ込んで下味をつける。野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③熱したフライパンにごま油を入れミョウガと大葉を入れ、野菜、キクラゲを入れてよく炒める。
- ④なすに火が通ったら、肉、ミョウガ、Bを加えて炒めたらできあがり。

スマホから
チェック!



COOKPAD

9月のイチオシ!

魚沼の魅力が詰まっています!

JAの直売所に行こう!



直売所には
花もたくさん!

大輪の花で、
特別な時間を

ユリ

魚沼はユリの出荷量県内
トップクラス!生産者こだわ
りのユリが並びます。

直売所で購入します!



ベジぱく



うおぬま百菜花ん

9月の食育クイズ

Q JA 魚沼の特産品○○肌ねぎ

- ①つる
- ②すべ
- ③やわ

8月のクイズのこたえ ㊟

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
	31						

9

ながつき
長月

September 2025

2025	日	月	火	水	木	金	土
10					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

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