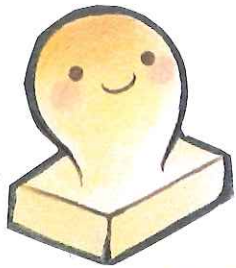


平成30年となりました。今年、「成年」です。犬猿の中を西もって暮れた昨年の酉年に感謝し、成年を乗り越えましょう😊!  
本年もJAながさき西海をよしくお原頁し致します。



# もちと白菜の炒め物



日本で1番売れている  
月刊誌  
「家の光」より

## 材料

- ・もち... 4切れ(200g)
  - ・白菜... 大3枚(300g)
  - ・鶏もも肉... 1枚(300g)
  - ・ニンジン... 1/4本(45g)
  - ・セリ... 1束(50g)
- ・A [ オイスターソース... 大さじ2  
しょうゆ... 小さじ1/2
  - ・塩 コショウ ゴマ油



## 作り方

- ①餅は縦に2等分の棒状に切る。白菜は、食べやすい大きさのそぎ切りに、ニンジンは短冊切りにする。セリは3cm長さに切る。鶏肉は一口大に切り、塩・コショウ各少々をふる。
- ②フライパンにゴマ油小さじ1を熱し、鶏肉を皮目を下にして並べる。鶏肉の間に餅を並べ、弱めの中火で3~4分焼き、返して2分ほど焼きこ。
- ③白菜、ニンジンを加えて2分ほど炒め、Aを加えて味をととのえる。
- ④セリを加えてひと混ぜし、火を止めて器に盛る。



「家の光」は毎月いろいろな特集が掲載されており、支店窓口やお電話にてご注文承ります。  
お気軽にお問い合せください。



2月14日はバレンタインデー♥そして2月15日は年金受給日!来店された方にプレゼントをご用意しておりますのでぜひご来店ください。(年金受給日は当JAで年金をお受取の方のみです。)みなさまのご来店をお待ちしております😊🌸