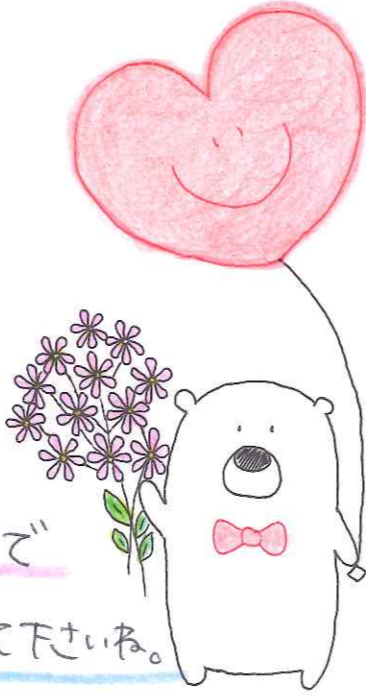
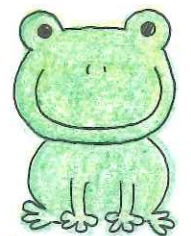


べべんこらく

ながさき西海農協 宇久支店 6月号 TEL 0959-57-3161

組合員の皆さんこんにちは😊
 毎日、暑い日が続いていますが
 いかがお過ごしでしょうか!? 貧
 体調など崩されていませんか?
 今からの時期、気温が高く暑かったり、
 梅雨に入り湿度が高く蒸し暑かったりと
 熱中症になりやすい時期でもありますので
 こまめに水分をとるなどして体調には気をつけて下さいね。



リンアイジュース

これからの季節は
 熱中症になりやすい
 時期です。水分補給の
 おともにリンアイジュースはいかがですか?
 6月末まで全商品50円引きですよ!!😊

ペットボトル 500ml

炭酸水 500ml×24本 お得な 新価格/¥1,980	ゆず 290ml×24缶 ¥2,520	ストレートもも 200ml×18個 ¥2,160	スポーツドリンク 490ml×24缶 ¥3,000

6月 年金感謝デー

JAで年金をお受取りの方で
 年金振込日に窓口へご来店して
 いただいた方へお菓子をプレゼント
 お受取りの際は年金が入金されて
 いる通帳をご提示下さい😊



甘さをひかえた
 こしあんを黒糖
 生地で包み込み
 焼き上げた
 黒糖饅頭



家の光

蚊のトリセツ

夏になるとおおい蚊!!
 外での作業もお家で寝て
 いてもつきまとくる夏の
 やがいもの。そんな真夏の
 天敵である蚊が人を刺すの
 はなぜか?
 もう刺されない!
 イカ
 ヤカ

刺されやすい人にはどんな理由があるのか? 蚊にまつわる噂や疑問をクイズ形式で楽しみながらその生態を解説します。今年の夏はバッチリ蚊よけ対策をしましょう!

刺されやすい人にはどんな理由があるのか? 蚊にまつわる噂や疑問をクイズ形式で楽しみながらその生態を解説します。今年の夏はバッチリ蚊よけ対策をしましょう!

まだまだ予断を許さない新型コロナウイルス感染症!! 必需品のマスクを手作りませんか? カゼやゴミなどがなくても身近なホコリなどで作れる方法をご紹介します。😊

家の光

8月号
 トリセツ
 蚊の特集
 簡単! 手作り ストックマスク

甘酒のアレンジ

甘酒を煮詰める
 夏にぴったりな甘酒のアイデア

「甘酒の地獄も近し箱根山」湯気の立ちあがる箱根山で汗をかきき、もうすぐ甘酒にありつけるぞという手謝蕪村の一句、甘酒は体を温める飲み物ではないの? じつは甘酒は夏の季語。かつて甘酒は夏バテ予防として夏に飲まれていたものです。疲労回復・美容にも効果絶大の甘酒ぜひ試してみてください!

さつと茹でたオクラを白だしベースの漬け汁にひたすだけの常備菜!! 栄養豊富でおすすめてです😊

やみつきオクラの浅漬け

◎材料◎ (2人前)

- オクラ → 10本
- 塩(板ずり用) → 小さじ1
- 生姜 → 1片
- 白だし → 大さじ3
- 鷹の爪輪切り → 小さじ1/3

- ### ★作り方★
- 生姜を千切りにします。おいて下さい😊
 - オクラはガクを取り除き塩をまぶして板ずります。
 - 鍋にお湯を沸騰させ、オクラを1分茹で上げます。
 - ジップ付き保存袋に温かいまま入れ生姜、白だし、鷹の爪を入れて混ぜ合わせ粗熱が済んだら冷蔵庫で10分程冷やしたら完成です。

暑い日にさっぱり飲める炭酸ドリンク!!
 レモンのクエン酸とはちみつのミネラルで疲労回復効果大!!

はちみつレモンのしゅおしゅおドリンク!!

◎材料◎ (1人分)

- はちみつ → 大さじ1
- レモン汁 → 大さじ2
- 炭酸水 → 200cc

〈飾り用〉
 レモンの輪切り → 1枚

- ### 😊作り方😊
- はちみつにレモン汁を入れてよく混ぜる。
 - そこに少しずつ炭酸水を入れて割ります。
 - 輪切りのレモンを入れたグラスに注いだら完成!
- レモンに含まれるクエン酸には疲労の原因となる乳酸の発生を抑えて疲労回復の効果が期待できます。