

なんふだより

No.2
 令和1年8月
 JAおおいた
 南部出張所
 TEL: 24-4588



担当: 高瀬河津

サマーキャン
 ペン
 実施中!!

「今まで!」 便利で安心
 JAバンクのローン
 紹介

これから旬
カボス



・カボスの栄養

- ・ビタミンC・クエン酸が豊富
- ・風邪予防や疲労回復、美肌効果も。
- ・抗酸化作用、抗がん作用も期待され、
- 芳香成分は、リラックス効果やストレス解消に役立つ

＜カボスポン酢の作り方＞

1. ボールにカボス果汁 10 : しょうゆ 10 : 酒 1
 みりん(煮切る) 1 の割合で混ぜる。
2. 1に昆布を入れて、2〜3日つけ込み、できあがり



鍋料理、
 さっぱり、
 サラダに!!



©よりぞう

JAの活動
 紹介

JAおおいた
 1店舗1協同活動
 実施予定
 「地域を元気に」
 親まれるJAへ



暑い夏に
 シュースは
 いかがですか?