

【材料】（4個分）

○ライスペーパー（生春巻の皮）8枚
豚ひき肉……………200g
コーン……………適量
もやし……………適量
ナス……………適量
鶏ガラスープの素……………大さじ1
片栗粉……………少々
塩こしょう……………少々

【作り方】

- ①ナスともやしを食べやすい大きさに切る。
- ②Aをすべて混ぜ合わせる。
- ③ライスペーパー2枚を少しずらして並べる→
- ④②をライスペーパーに置く
- ⑤下側からくるくると細長く巻いていく。
- ⑥巻き終わったら渦巻き状にして、つまようじでとめる。
- ⑦フライパンに油を少しひき、ふたをして中火で表裏各6～7分焼く。
- ⑧お皿に盛りつけて、出来上がり。

ポイント！

- 肉は豚バラや鶏肉などなんでもOK！
- 中の具は他の野菜やキノコ、チーズなどお好みのものでOK！
- 焦げ目がつくまでしっかりと焼くと、カリカリになってよりおいしいです。
- 焼く前に1晩冷蔵庫で寝かしておくと形が崩れにくくなってオススメです。

わが家の料理自慢

片品支部
藤井 栄子さんの



目がおわる～！！

生春巻きのうずまきバーグ



今月のテーマ
「旅行」



南部支店 金融共済課
石坂 卓也（たくや）さん

今年の3月に息子の誕生日で、息子が好きなトーマスの電車を家族で見に行きました。以前は車で13時間くらいかけて福岡にも行っていましたが、子供ができてからは、子供中心の旅行になりましたね。昨年の11月に2人目が産まれたので、誕生日の際には、また家族みんなで旅行に行きたいですね。



沼田支店 融資課
安藤 裕己（ゆうき）さん

最近はなかなか旅行に行けていませんが、去年の10月に福島に住む大学時代の友人に会いに行きました。猪苗代湖に行ったり、近くの道の駅で買い物をしたりしました。中でも朝の5時頃に家を出て食べに行ったラーメンは、一番印象に残っています。今度は一緒に新潟や茨城へ船釣りに行きたいですね。

あゆみ

(R8年7月末現在)

【事業】

貯金	852億2,558万円
貸出金	207億9,037万円
生産資材	23億1,485万円
生活資材	8億8,535万円
販売品販売高	64億7,587万円
長期共済保有高	2,345億5,251万円

【組合員】

正組合員	6,042人（前月比 -10人）
准組合員	7,131人（前月比 +3人）

援農プログラム

「daywork」を活用した副業制度にご興味のある方はご連絡をください。

JR東日本群馬事業本部では、昭和村およびJA利根沼田と連携し、援農プログラムを推進しています。これまで、社員等による農作業支援の実施に加え、農業人材マッチングアプリ「daywork」を活用した農業副業の実証実験や受入体制の構築に取り組んできました。また、地域農産物のPR・販売や観光施策とも連携し、農業を起点とした地域活性化にも取り組んでいます。今後も地域の皆さまと連携しながら、地域農業の持続的な発展に貢献してまいります。



問合せ先 JA利根沼田 営農畜産部 営農企画課 TEL 0278-50-6111