わが家の料理自慢

池田支部
生方 孝子さんの

野菜たっぷりハンバーグ



ポイント!
- お好みでソースやケチャップなどをつけて食べてください。
- ほうれん草を小松菜に変えてもOK！



【材料】
- ○鶏ひき肉……300ｇ
- ○玉ねぎ……１／２個
- ○ほうれん草……２～３本
- ○しょうゆ……少々
- ○油……適量

【作り方】
1. ❶玉ねぎ・ほうれん草をみじん切りにしておく。
2. ❷鶏ひき肉・玉ねぎ・ほうれん草・しょうゆをよく混ぜ合わせ、丸めてハンバーグの形を作る。
3. ❸フライパンに油をひき、②を入れて、ふたをして弱火で焼く。
4. ❹焼きあがったら、お皿に盛りつけて出来上がり。

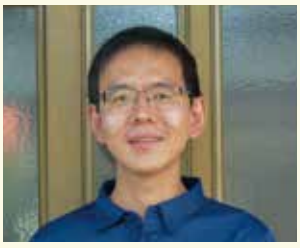
おしゃべり通信

今月のテーマ
「スポーツ」



片品村鎌田
金子 直美（なおみ）さん

大学生までアルペンスキーをしていました。小さいころからスキーは身近なスポーツで、特に大学時代は、それまで以上にスキーと向き合う時間が増えました。練習はきつかったですが、それを上回る楽しさがあったからこそ続けることができました。また、大会への出場や寮生活を通じて、たくさんの人と出会えたことも私にとってかけがえのない財産です。



みなかみ町下津
内海 真一（しんいち）さん

中国の大学院にいた際に、ゼミの教授の影響でマラソンを始めました。中国ではクラブメンバーや仲間と走ることが多く、月一回の練習にも参加していました。初めてフルマラソンに出場した時は戦略的に苦戦したことが印象に残っています。最近はあまり走れていませんが、来年の秋には、群馬マラソン完走を目指して出てみたいですね。

みんなのフォトギャラリー



「穴の開いたトマト」

手のひらくらいの大きさで、ドーナツみたいなトマトが採れました！50年から60年ほどトマト農家をしていますが初めてで、周りのみんなも驚いていました。（昭和村／S.Tさん）

●ほっとメールのコーナーで、農産物直売所のラインアカウントが載っていたので、友達追加をしてみました！イベントの情報が来るかなと楽しみです。
（川場村／Tさん）

LINE　Instagram　Facebook

★早速の友達追加ありがとうございます。JA利根沼田では直売所LINEだけではなく、広報誌には載せきれない情報を公式LINEやInstagram、Facebookでも発信しております。皆様のご登録をお待ちしております。

ほっとメールでは、皆さんから頂いたコメントに職員がお答えします。夢ingの感想や地域農業の話題など、お気軽にお送りください。また、フォトギャラリーも募集しておりますので、たくさんのお写真をお待ちしております。

送付先Mail：
kumiaiinka3@jatone.jagunma.net



あゆみ

（R8年8月末現在）

［事　業］

貯金	867億4,391万円
貸出金	208億0,571万円
生産資材	26億5,084万円
生活資材	11億3,159万円
販売品販売高	96億0,872万円
長期共済保有高	2,342億9,453万円

［組合員］

正組合員	6,033人（前月比 −9人）
准組合員	7,149人（前月比＋18人）