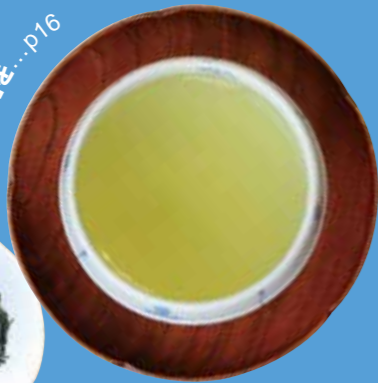


みのりの旬で「美」や「健康」を...p16



農SMILE・農LIFE...p8



特集...p2-5

特集  
地域の「食」と「農」を  
伝えよう



MINORI JOURNAL...p6-7



😊 社高校生考案 地域応援レシピ  
みのりの旬で「美」と「健康」を ✨

## お茶香る 爽やかヘルシーつけ麺

### 材料(2人前)

#### 《つけダレ》

A【播磨やしろ茶...200ml、レモン汁...小さじ2  
白だし...小さじ4、砂糖...小さじ1  
オリーブオイル...小さじ1】  
ネギ...15g、中華麺...1玉、糸コンニャク...200g  
ミズナ...20g、トマト...好みの量、山の芋...50g  
粉末茶...適量

### 作り方(調理時間約15分)

- 1 Aを混ぜ合わせ、ネギを小口切りにして入れつけダレを作ります。
- 2 中華麺を好みの硬さに茹でます。また、糸コンニャクと水菜を食べやすい長さに切って、さっと湯がいてください。
- 3 2を混ぜてお皿に盛り付け、すりおろした山の芋を上からかけます。
- 4 一口大にカットしたトマトを添えて、粉末茶をかければできあがりです。

### 美☆健康ポイント

麺の半分を糸コンニャクにすることで、大幅にカロリーダウンさせています。また、お茶のカテキンには殺菌作用があり、風邪や生活習慣病、がんの予防につながります。

にしかわのぞみ  
社高校生活科学科 西川 望さん



今月の旬食材  
「播磨やしろ茶」  
加東市下久米の「鹿野茶園」で育てられる「播磨やしろ茶」。さわやかな香りとスッキリとした味わいが特長です。



1人前  
約220kcal

Recipe to cheer the local up.  
Let's try the seasonal food.

## みのりホットライン

### 【本店・支店】

本店(代表).....0795-42-5141  
事故サービスセンター.....0795-42-5533  
社支店.....0795-42-2016  
滝野支店.....0795-48-3141  
東条支店.....0795-47-1155  
三木支店.....0794-82-3000  
えびす駅前店.....0794-86-6277  
別所支店.....0794-82-2015  
吉川支店.....0794-72-0005  
西脇支店.....0795-22-6168  
重春支店.....0795-22-2048  
黒田庄支店.....0795-28-2111  
中町支店.....0795-32-2233  
加美支店.....0795-35-0180  
八千代支店.....0795-37-0350

### 【営農経済・生活施設】

三木営農経済センター.....0794-83-3113  
吉川営農経済センター.....0794-72-0280  
加東営農経済センター.....0795-40-0050  
滝野営農経済センター.....0795-48-3141  
東条営農経済センター.....0795-47-1191  
西脇営農経済センター.....0795-22-5955  
黒田庄営農経済センター.....0795-28-5000  
多可営農経済センター.....0795-32-2235  
加美営農経済センター.....0795-35-0181  
八千代営農経済センター.....0795-37-0352  
東条吉川農機センター.....0795-47-1515  
貝原農機センター.....0795-42-0515  
北はりま農機センター.....0795-28-5111  
加美農機センター.....0795-35-1153  
グリーンコープ.....0795-23-6411

ふれすこ社店.....0795-43-8318  
ふれすこ西脇店.....0795-23-8318  
特産開発センター.....0795-28-5155  
黒田庄和牛直売店.....0795-28-4445  
養鶏事業所.....0795-35-1026  
加東ケアセンター.....0795-42-4583  
西脇ケアセンター.....0795-22-2711  
マイハウスみのり.....0795-48-0600  
東条自動車センター.....0795-46-1266  
旅行センター.....0795-42-5400

### 【子会社】

みのり協同産業㈱.....0795-43-8201  
樹援農みのり.....0795-40-0150

### 【緊急時の連絡先(24時間対応)】

通帳、キャッシュカード等の紛失  
JAバンク全国集中監視センター0120-689-801  
JAカードの紛失  
NICOS盗難紛失受付センター.....0120-159-674  
交通事故  
フリーダイヤル安心サービス.....0120-258-931  
葬祭  
みのり祭典.....0120-94-1122  
みのり祭典多可出張所.....0120-85-4888

