



MINORI JOURNAL...p6-7

特集  
地域を豊かに！  
もっと元気に！  
—地域とともに目指す  
みのりエリアの活性化—



MINORI JOURNAL



特集...p2-5



みのりの旬で「美」と「健康」を...p16

😊 社高校生考案 地域応援レシピ  
みのりの旬で「美」と「健康」を

## ソイミートで作る キャベツたっぷり回鍋肉

ホイコーロー

今月の旬食材  
「キャベツ」  
JAみのり管内では三木市や多可町で  
多く栽培されています。煮てよし、炒め  
てよし、生でもよしの万能野菜です。

### 材料(2人前)

ソイミート(乾燥)...20g、キャベツ...100g  
スナップエンドウ...50g、ニンニク(チューブ)...少々  
サラダ油...大さじ1/2  
A [ 甜麺醬...大さじ1・1/2、豆板醬...小さじ1  
しょうゆ...大さじ1/2、酒...小さじ1、砂糖...大さじ1 ]

### 作り方(調理時間約20分)

- 1 ソイミートをお湯で戻します。
- 2 キャベツは4~5cm四方に、スナップエンドウは斜め半分に切りましょう。
- 3 フライパンを熱し、ニンニクとサラダ油を入れます。ニンニクの香りがしたら、ソイミートと芯に近い部分のキャベツを炒めてください。少し焦げ目がついたら、残りのキャベツとスナップエンドウを加えましょう。
- 4 野菜がしんなりしたら火を弱め、混ぜ合わせたAを入れます。Aが全体からまるとできあがりです。



1人前  
約277kcal

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

### 美☆健康ポイント

お肉のような食感が味わえる大豆加工食品「ソイミート」を豚肉の代わりに使うことで、カロリーをカットしました。また、キャベツには美容効果があると言われるビタミンCがたくさん含まれています。



社高校生活科学科 菱間 あゆりさん

## 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

### 【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

### 【子会社】

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















