

ポストカードとして切手を貼ってご使用ください。

次号(2021年秋号)は令和3年10月頃に発行予定です。送付を希望される方は、下の綴じ込みはがきか、QRコードから必要事項を記入し、ご感想などを添えて提出してください。

なお、2021年3月31日までにアンケートにご回答いただいた方の中から抽選で3名様に北海道農産加工品ギフトセットを差し上げます。(当選発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。)



◀WEBアンケートはこちら

<https://www.harp.lg.jp/wU8uKBLJ>



confa

(一社)北海道土地改良設計技術協会主催「北の農村フォトコンテスト」応募作品

食の豆知識として切り離して保存ください。

料 金 受 取 人 払 郵 便

札幌中央局
承認
5941

差出有効期限
2021年
3月31日まで
(切手不要)

郵便はがき

0608788

531

札幌市中央区北3条西6丁目
北海道農政部農政課 行



| | | |
|----------------------------|----------|-------|
| ご住所 〒 <input type="text"/> | | |
| お名前(フリガナ) | | お電話番号 |
| 性別 男・女・無回答 | ご年齢 歳 | ご職業 |



農家のヨメの

ごちそうレシピ

北海道の食材たっぷり!

ミモザリース風
アスパラのライスピザ

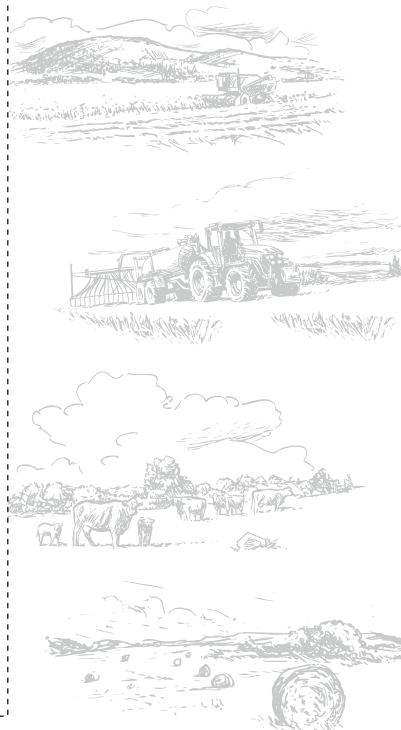


いざわ あやか
(レシピ監修) 料理研究家 井澤 綾華さん

高校時代から数々の料理コンクールに入賞。大学で栄養学を学び管理栄養士資格を取得。栗山町の井澤農園に嫁ぎ、現在は農家・料理研究家としてレシピ開発やコラム執筆など幅広く活躍中。



北海道農業・農村情報誌 confa



農家のヨメの **ごちそうレシビ**



北海道の食材たっぷり！

ミモザリース風 アスパラのライスピザ

材料(4人分)

- ・アスパラ…………… 3本
- ・ケチャップ…………… 大さじ3
- ・ハム…………… 1枚
- ・とろけるチーズ…………… 40g
- ・ミニトマト…………… 3個
- ・ごはん…………… 300g
- ・卵…………… 1個

作り方

- 1 アスパラは5mm幅の斜め薄切り、ハムは細切り、ミニトマトは半分に切っておく。
- 2 卵を卵黄と卵白に分け、卵白はごはんと混ぜておく。
- 3 フライパンに油(分量外)をひき、卵黄で炒り卵をつくり取り出す。同じフライパンにアスパラを入れ、少し焼き目がつくまで炒め、取り出す。
- 4 火をつけずにフライパンに油(分量外)をひき、中央にコップを逆さに置く。その周りに2のごはんを入れ、へらなどでドーナツ状に形作る。
- 5 コップを取り出し、中火で2〜3分焼く。きつね色の焼き目がついたら、フライパンの蓋にスライドしてひっくり返し、火を止める。
- 6 ごはんの上に、ケチャップ・とろけるチーズ・アスパラをのせ、蓋をして弱火で2分加熱する。
- 7 お皿に盛り付けたあと、アスパラの上にハム・炒り卵・ミニトマトをのせて完成。

動画でも
作り方を確認



次号の『confa』2021年秋号は、令和3年10月頃発行の予定です。
送付を希望しますか？ 希望する 希望しない

次号の送付を希望される方は、このはがきをお送りください。

アンケート

1 本誌をどこでご覧になりましたか？

- 市町村の施設窓口
- 銀行・信金
- 病院・保健所
- 空港・高速道路PA
- 直接郵送された
- 道の駅
- その他()

2 本誌の記事で、良かったと思うのはどれですか？(複数回答可)

- 農業を支える、働き手たち。
- 農のことは
- 農業×まちおこし
- 北海道からのお知らせ
- ふれあいファームへようこそ
- 花・野菜の種苗SHOP
- キラリ★農業系高校
- confa mail
- コンファ農業教室
- 農家のヨメのごちそうレシビ

3 本誌を読んでのご意見、ご感想、農業関係者へのメッセージなど
お聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

お寄せいただいたご意見の中から次号(秋号)で、市町村名・年齢を添え、
数点紹介させていただく予定です。