



おすすめ

# 家の光レシピ

『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●今井 亮 『家の光』2026年3月号「家の光料理カード」掲載

エネルギー  
231kcal  
塩分1.3g  
調理時間15分



## セロリとちくわのチヂミ

～ セロリとちくわは相性抜群 セロリのうまみが詰まった一品 ～



### 材料（二人分）

- セロリ……………1本(150g)
- ちくわ……………2本
- A
  - 卵……………1個
  - 薄力粉……………大さじ3
  - かたくり粉……………大さじ2
  - しょうゆ……………小さじ1
- ゴマ油

3月号好評発売中

# 家



たくさんの  
応募ありがとうございました！  
ごさいませう！  
こび

□E no HIKARI

# 3

March  
2026

大正14年6月27日創刊 種別郵便物承認 令和8年3月1日発行（毎月1回）発行部数102,200部



特集

# のチャージ 休養で攻めの 活力

食と農から  
始まる。  
JAグループの  
ファミリー・  
マガジン

除草作業が  
グリーンと楽になる！  
防草シートの  
選び方・張り方  
喜ばれて、収益にも  
まねしてみたい！  
空き家活用術

### 作り方

- ①セロリの茎は斜め薄切りに、葉はみじん切りにする。ちくわは小口切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③フライパンにゴマ油大さじ1を中火で熱し、②を広げて4～5分焼き、焼き色がついたら返す。ゴマ油大さじ1を鍋肌から回り入れ、同様に焼く。
- ④食べやすい大きさに切って器に盛り、好みに酢じょうゆを添える。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで