

自然と笑顔が生まれる幸せキッチン



JA静岡厚生連 遠州病院  
管理栄養士 中根ひろみ



**Point**  
調味料をかけてから  
ダイコンを加熱することで  
味が早く馴染みます。

ボリュームたっぷりでご飯にもよく合う  
**大根の肉巻き角煮風**

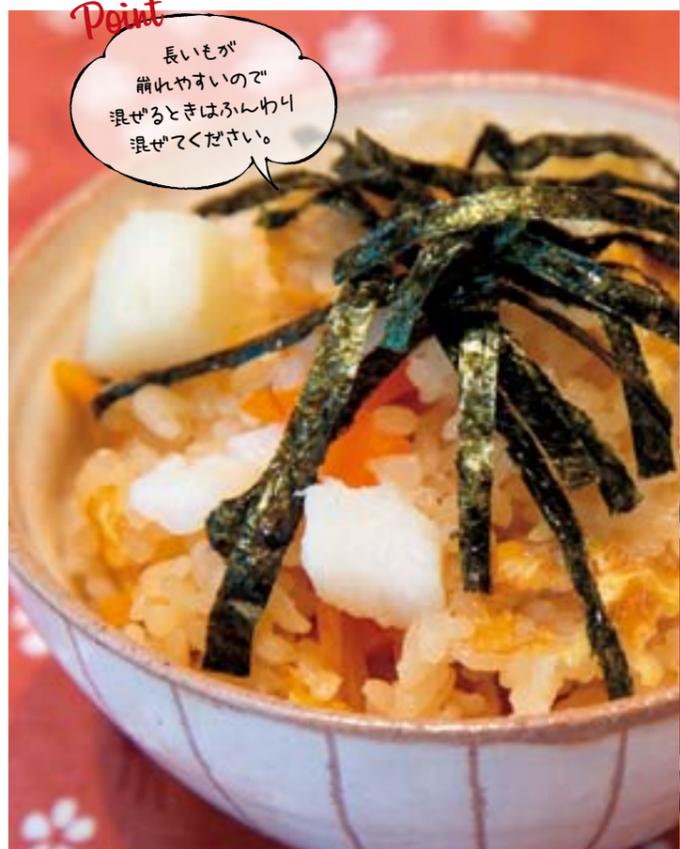
361kcal 塩分:2.3g (1人分)

**材料(4人分)**

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| <b>A</b> しょうゆ … 大さじ3 | 片栗粉 … 20g     |
| 酒 … 大さじ3             | こめ油 … 大さじ1    |
| 砂糖 … 大さじ3            | たまご … 4個      |
| 大根 … 10cm分           | 水 … 200ml     |
| 豚薄切り肉 … 12枚          | しょうが … 1かけ    |
| ごしょう … 少々            | ブロッコリー … 120g |

**作り方**

- ポウルにAを入れ、合わせ調味料を作る。
- 大根は半月切りにする(1人3個になるように切る)。しょうがはすりおろす。たまごはゆで卵にして、殻をむく。
- 耐熱皿に大根を並べ、1の調味料大さじ1、1/2を大根にまんべんなくかける。ラップをして電子レンジ(600W)で7分加熱する。
- まな板に豚肉を1枚広げ、大根1切れを手前においてしっかりと巻く。同様に残りの大根を巻き、こ
- しょうをふり、片栗粉をまぶす。
- 熱したフライパンにこめ油を入れ、4を両面こんがり焼く。ゆで卵と水、しょうが、1の残り、3で出た汁を加えて沸騰させたら、落とし蓋をして弱火で10分時々混ぜながら煮る。
- 5からゆで卵を取り出し半分に切り、大根の肉巻きとともに器に盛り付ける。
- 小房に分けたブロッコリーをゆで、添える。



**Point**  
長いものが  
崩れやすいので  
混ぜるときはふんわり  
混ぜてください。

長いもほくほく食感の炊き込みご飯

**長いもごはん**

368kcal 塩分:1.4g (1人分)

**材料(4人分)**

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 米 … 2合         | しょうゆ … 大さじ2 |
| 長いも … 200g     | みりん … 大さじ2  |
| 油揚げ … 大1枚(20g) | 酒 … 大さじ2    |
| にんじん … 60g     | 刻みのり … 2g   |
| だし汁 … 300ml    |             |

**作り方**

- 米を洗い、30分浸水させる。
- 油揚げ、にんじんをせん切りにする。長いもは皮をむき1cmの角切りにする。
- 米をザルにあげ水けを切る。具材全てを炊飯器に入れ、炊飯する。
- 混ぜて器に盛り付け刻みのりを添える。



何回も打ち合わせを重ね、  
発表に臨みました。



1月13日(木)

「ほほえみをありがとう！」  
JA女性部発表大会

静岡農業研修会館2階の講堂で、第65回静岡県JA女性部発表大会西部  
地区予選会が開催されました。JA掛川市からは桑原直子さん(曾我)と平  
尾秀子さん(原谷)が、「ほほえみをありがとう！」と題してグループほほえみの活動  
を発表しました。

発表では、ミニデイサービスや高齢者介護を23年間にわたり行ってきた同グループ  
の設立の経緯や活動内容、印象的なできごとなどを、当時の写真を使いながら紹介。  
時には壇上で動きも交えながら、活動を通しての思いを伝えました。  
最後には、長引くコロナ禍の影響などからグループほほえみの活動が令和3  
年度をもって終了することを報告しました。桑原さんは「地域のお年寄りも楽  
しみにしてくれていたのが、コロナで活動がなくなってしまったことは残念。  
メンバーはボランティア精神が強い人ばかり  
で、損得なしにここまで活  
動してくれたことにお礼  
を言いたい」と解散を  
惜しみつつ、仲間に  
感謝しました。



グループ  
ほほえみのメンバー

JA女性部発表大会で  
桑原さん⑤と平尾さんがグループ  
ほほえみの活動を発表。

活動内容やできごと  
などを紹介しました。

代表として応援に駆け  
つけた波多野初枝女性部長。  
ほかの女性部員はJA本所  
からリモートで発表を聞き  
ました。

時には動きを交え、活動を  
通じての思いを伝えます。

