



JA静岡厚生連 遠州病院
管理栄養士 中根ひろみ



いつもと違うのり巻きに挑戦

韓国風のり巻き キンパ

327kcal 塩分:1.8g

材料(4人分)

小松菜 … 160g
にんじん … 100g
しいたけ … 中 8個
豚こま切れ … 200g
ごま油 … 小さじ1
たくあん … 100g
のり(全型) … 4枚

ごはん … 茶わん4杯(600g)
塩 … ひとつまみ
ごま油 … 大さじ1
酒 … 小さじ2
みりん … 大さじ2
砂糖 … 小さじ2
しょうゆ … 大さじ1、小さじ1
ごま … 大さじ1

作り方

- 1 小松菜は根元を切り、塩少々を入れゆでる。にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
- 2 たくあんはスティック状に切る。
- 3 しいたけは根元を切り取って軸をはずし、かき、軸ともに薄切りにする。
- 4 フライパンにごま油小さじ1を入れて中火で熱し、豚肉、しいたけを入れて炒める。火が通ったら★を加えて味付けする。
- 5 ポウルにごはん、塩、ごま油を入れ混ぜる。

- 6 巻きすにラップを敷き、のりをのせ、5のごはんを薄くのせる。(片端2cmはごはんをのせないようにする。)
- 7 手前側に小松菜、にんじん、豚肉としいたけを炒めたもの、たくあんをのせてくるりと巻く。これを4本作る。食べやすい大きさ(1本8等分くらい)に切り、ごまをふる。

Point
巻くときは
力をあまり入れずに
ふわりと巻きましょう。

カブを使った健康レシピ

厚揚げとかぶのスタミナ炒め

146kcal 塩分:1.2g

材料(4人分)

厚揚げ … 200g(大1枚)
かぶ … 2個
にんにく … 1かけ

★ しょうゆ … 大さじ1
みそ … 大さじ1
酒 … 大さじ1
みりん … 大さじ1
砂糖 … 小さじ1
ごま油 … 大さじ1
七味唐辛子 … 適量

作り方

- 1 厚揚げは半分に切ってから幅1cmに切る。かぶは8等分にし、葉はさっとゆで4cmくらいの長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 ★を混ぜ、合わせ調味料を作る。
- 3 フライパンにごま油大さじ1/2を入れ、厚揚げ、かぶに少し焦げ目がつくまで焼く。焼くことがで

- きたら一度取り出す。
- 4 フライパンにごま油大さじ1/2、にんにくを入れ、にんにくの香りがしたら3の厚揚げとかぶ、かぶの葉を入れ炒める。しんなりしたら2の合わせ調味料を入れ1分ほど炒める。
- 5 器に盛り、お好みで七味唐辛子をかける。

Point
厚揚げとかぶの
両方に焼き目を
つけましょう。



meijiとコラボしてお茶とチョコを使ったパンを作りました。



2月8日(火)、12日(木)

掛川茶の魅力を伝える オリジナルパン作り

JA女性部は、若い世代に掛川茶の魅力を知らってもらうため、お茶とチョコを使ったパン作り教室を開きました。新鮮安心市場さすが市に隣接するあぐりきっちんで、フレイズ世代22名が参加。あぐりきっちんスタッフが考えたオリジナルレシピ「ダブルチョコ茶パン」に挑戦しました。

はじめにスタッフから説明を受け、生地作りを開始。まずは、強力粉やドライイーストなどの材料を混ぜ、台の上に生地を広げながらしっかりとこねていきます。生地がまとまったら発酵器に入れ、2度発酵させた後、広げた生地に砕いたチョコレートを入れてオープンへ。最後に、粉末煎茶とホワイトチョコレートを入れたしぼり袋でデコレーションし完成させました。参加者は「良い香りだね」「バレンタインデーにぴったり」とパンの出来栄に喜びました。

組合員課の三尾薫調査役は「今回のような取り組みを通じて、管内農産物の魅力を
知るきっかけになってもらえ
たらと思う。女性部に参加するとJAの施設をお
得に利用できるの、加入をすすめていきたい」
と話しました。

発酵器に入れて
生地を発酵させます。



砕いたチョコレートを
入れます。

生地を
20cm程度に四角く
伸ばします。

6等分にして容器に
入れたらオープンへ。

粉末煎茶とホワイトチョコ
レートを入れたしぼり袋で
デコレーションしました。

