

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



菜の花の苦みがアクセント

菜の花の和え物

49kcal 塩分:1.0g

材料(4人分)

菜の花(小松菜) … 250g
かにかま … 8本
カットわかめ … 2g
ポン酢 … 大さじ1+小さじ2
ゆずこしょう … 小さじ1

作り方

- 1 菜の花とカットわかめを一緒にゆで、3センチくらいに切っておく。
- 2 ポン酢とゆずこしょうを混ぜておく。1の菜の花、ほぐしたかにかまを混ぜ合わせ、器に盛る。

Point

ゆずこしょうがない場合は、
ポン酢を大さじ1
増やしてください。

コロッとかわいい春スイーツ

フルーツ大福

いちご大福…147kcal
キウイ大福…333kcal 塩分:0.2g
みかん大福…152kcal

材料(12個分)

白玉粉 … 200g
砂糖 … 90g
水 … 235ml
白あん … 400g
イチゴ … 小4粒
キウイフルーツ … 小4個
ネーブル … 8房(1個分)
片栗粉 … 適宜

作り方

- 1 イチゴを洗い、水けを切ってへたをとる。キウイフルーツは、丸く皮をむき水けを切る。ネーブルは、外側の皮をむき白い筋を丁寧にくる。
- 2 あんを12個に分ける。キウイフルーツとネーブルはいちごより多めのあんで包む。
- 3 耐熱ボウルに白玉粉と水、砂糖を入れよく混ぜ合わせる。
- 4 3にラップをかけ、電子レンジ(600W)に1分30秒かける。取り出したら手早くかき混ぜる。
- 5 4を3〜4回繰り返す、もちが膨れてきたら取り出して片栗粉を入れたバットにとる。
- 6 片栗粉をつけながら2で作ったおいたフルーツを包む。

Point

白玉粉と水、
砂糖を合わせたら、
粒がないよう丁寧に
混ぜましょう。



「皆さんの活動が、
地域を支え社会を活性化している。
相互扶助の精神でこれからもともに
頑張っていきたい」とあいさつ
する松永 大吾組合長。

通常総代会は、提出
された4議案すべてが
可決承認されました。

令和4年度も
引き続き波多野さんが
部長を務めます。

新役員から旧役員へ
記念品を渡しました。



自家菜園品評会
キャベツの部で金賞に選ばれた
伊奈政枝さん(倉真)。

令和4年度
JA掛川市
女性部役員

部 長 波多野初枝(西郷)

支部長兼副部長 平井節子(東 山) ※東部ブロック長
支部長兼副部長 榛葉竹子(栗 本) ※北部ブロック長
支部長兼副部長 榛村節子(桜 木) ※西部ブロック長
支部長兼副部長 境 博子(上内田) ※南部ブロック長

支部長 田辺洋子(日 坂) 支部長 木下春美(原 田)
支部長 岡本律子(東山口) 支部長 一木睦子(原 谷)
支部長 浅井洋子(西山口) 支部長 鈴木愛美(和田岡)
支部長 佐藤君子(倉 真) 支部長 石田朱美(曾 我)
支部長 佐藤照子(西 郷) 支部長 荒井睦子(西南郷)
支部長 杉森智美(原 泉) 支部長 神谷芳恵(掛 川)

桑原直子さん(曾我)と
平尾秀子さん(原谷)が
ほほえみグループの活動事例
を発表しました。



目的別グループ発表
では、七福神サークルが
踊りを披露しました。



令和4年度 JA掛川市女性部役員