

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



緑茶で炊きこむさっぱりご飯 きのことお茶の 炊き込みご飯

376kcal 塩分:1.8g (1人分)

材料(4人分)

米 … 2合
しめじ(石突を取りほぐす) … 1/2袋
マイタケ(ほぐす) … 1/2袋
えのき(石突を取り長さ半分) … 1/2袋
枝豆(冷凍) … 50g
生鮭 … 1切れ
塩 … 少々

和風だしの素(顆粒)
… 小さじ1
★ みりん … 大さじ1+1/2
しょうゆ … 大さじ2
酒 … 大さじ1+1/2
茶葉 … 大さじ2(6g)
湯 … 100ml
水 … 200ml

作り方

1 米を洗い、30分浸水した後ザルにあげておく。
2 茶葉にお湯を注ぎ2分蒸らす。茶葉を取り出し、水を加えて冷蔵庫で冷やす。
3 鮭に塩を振って5分置く。水分が出てきたらキッチンペーパーで拭き取る。フライパンで表面をこんがり焼く。

4 炊飯器に**1**、**2**、★**3**、きのこの順に入れて炊飯する。
5 枝豆は解凍し、さやかに豆を出しておく。
6 炊き上がったら**5**を加え、切るように混ぜる。
7 茶碗に盛り付ける。

Point

たけのこを入れるなど、具材を変えてアレンジしてみましょう。

Point

焦げないように火加減に注意しましょう。

栄養豊富な茶殻をおいしく調理

茶殻入り肉みそ

1,839kcal 塩分:14g (分量分)

材料

ひき肉(合挽き) … 400g
茶殻 … 茶葉大さじ2杯分のもの
しょうが(すりおろす) … 30g
みそ … 大さじ6
みりん … 大さじ4
酒 … 大さじ2
砂糖 … 小さじ4

作り方

1 ひき肉、茶殻、しょうがをフライパンに入れ、炒める。
2 肉に火が通ったら調味料を加えて炒める。

どうやって食べればいいのか?

- ごはん、うどんにのせて
- 豆腐、野菜にのせて
- ごはん+卵でチャーハンに
- 卵焼きに



約2年ぶりに活動を再開しました。

準備体操や発声練習を行います。

今年度から講師を務める佐藤先生。

ワイワイミセス

心地良い春風とともに 素敵な歌声が響きます

合唱コンクールやイベントなどに参加し、歌声を披露するJA女性部コーラスグループ。佐藤真澄先生の指導のもと、毎週火曜日に新鮮安心市場2階の会議室などで、コンクール用の曲などを合唱しています。

新型コロナウイルスの影響で活動を自粛していましたが、今年の4月から約2年ぶりに再開。初日となるこの日は、久しぶりに集まったメンバーと活動できる喜びを分かち合いながらの練習となりました。1時間ほど準備体操や発声練習を行った後、「オー・シャンゼリゼ」を全員で歌いました。代表の丸山菊子さんは「みんなで歌えることが最高にうれしい」と再開を喜びました。佐藤さんは「みなさんが楽しんで歌え、楽しさを共有できる活動にしたい」と話します。

同グループは今後、8月に開催される静岡県芸術祭にエントリーする予定です。

毎週火曜日にさずが市の会議室などで活動するコーラスグループ。

リズムに乗りながら楽しく歌うことができました。

名曲「オー・シャンゼリゼ」を歌いました。

伴奏の戸塚範子さん。

目的別サークルを見学してみませんか

目的別サークルは、食品の加工や販売、ボランティアなどを通して明るく豊かな地域社会を築くための活動をしています。現在は4つのグループが活動中。私たちと一緒に輝く自分を見つけましょう!

- ★味噌加工グループ かあちゃん工房は一つらんど
- ★朝市の会(野菜・惣菜の販売)
- ★手作り工房
- ★コーラス

見学のお問い合わせ 電話0537-20-0810
電話090-2614-8500 担当:三尾、大庭