

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

すてきな
レシピ

炊飯器で簡単 季節を感じるもちもちごはん ちまき風おにぎり

246kcal 塩分:1.3g

材料(4人分)

もち米 … 2合
鶏むね肉(小さめ一口大) … 100g
にんじん(せん切り) … 60g
舞茸(ほぐす) … 1/2袋
しょうが(すりおろす) … 1かけ

A 鶏ガラスープの素 … 大さじ1
オイスターソース … 大さじ1
みりん … 大さじ1
しょうゆ … 大さじ1
ごま油 … 大さじ1
葉ねぎ … 4本

作り方

- 1 もち米を軽く洗い、45分くらい水に浸けておく。
- 2 もち米をザルにあげて、炊飯器に移す。
- 3 Aの調味料を入れ、そのあと2合の目盛りより少し少なめに水を張り、鶏むね肉、にんじん、舞

- 茸、しょうがを入れて混ぜる。
- 4 炊き上がったところにごま油を入れ、混ぜる。
- 5 ラップで丸くおにぎりを作り(1人3個)、上に葉ねぎをトッピングする。

Point

うるち米で作ってもOK!
季節に合わせた野菜を
入れてもおいしいです。

春野菜たっぷり

春野菜と豚肉の オイスター炒め

202kcal 塩分:0.7g

材料(4人分)

アスパラ(斜め3~4等分)
… 30g
たけのこ(短冊) … 100g
たまねぎ(スライス) … 200g
スナップエンドウ(筋取り)
… 30g
にんじん(せん切り) … 30g
豚こま切れ … 200g

酒 … 大さじ1
塩 … 少々
片栗粉 … 大さじ1
A オイスターソース … 大さじ1
しょうゆ … 大さじ1
酒 … 大さじ1
砂糖 … 小さじ2
こめ油 … 大さじ2

作り方

- 1 肉に酒、塩を揉みこみ、片栗粉をまぶしておく。
- 2 フライパンにこめ油大さじ1を入れ、野菜を軽く炒める。
- 3 野菜に軽く火が通ったら一度取り出す。
- 4 フライパンを温め、油大さじ1を入れ、1の肉、3の野菜の順に炒めてAの調味料で味付けする。

Point

片栗粉のついた
肉がこげやすいので
注意しましょう。



今回は季節のフルーツ
タルトと絞り出し
クッキーを作ります。

講師を務める
高田さん。



5月20日(金)

季節の果物たっぷりの フルーツタルト作り

地元の農産物を使って様々な料理に挑戦する「手づくり工房」。これまでは「手作りジャム工房」として旬の食材をジャムに加工していましたが、今年度からはより幅広い調理方法を学んでいます。

この日は洋菓子店で働いていた高田麗さんを講師として招き、さすが市に併設するあぐりきっちんで季節の果物をふんだんに使ったフルーツタルトとお茶を練りこんだ絞り出しクッキーを作りました。タルト作りではまず、牛乳、卵黄、グラニュー糖、薄力粉、バター、バニラを、電子レンジを使いながら混ぜ合わせ、生クリームと合わせてカスタードクリームを作ります。それをタルト生地に入れ、カットしたフルーツを盛り付けて完成させました。クッキーは、薄力粉やバター、グラニュー糖、卵白とお茶ペーストを混ぜ合わせた後、絞り袋で形を作って焼き上げました。代表の鈴木深雪理事は「初めての試みで楽しくできた。これからもみんなで楽しみながら新しいことにも挑戦していきたい」と話しました。高田さんは「お店で販売しているようなタルトになるよう、フルーツのカットや盛り付け方のコツを教えた。

愛情を込めて作ったお菓子はみんなに喜んでもらえると思うので、気負わず楽しく作ってもらいたい」とアドバイスします。



タルトに入れるカスタード
クリーム作り。



クッキーの生地は
お茶ペーストで鮮や
かな黄緑色に。



クッキー生地の絞り
方を教わります。

160℃のオーブンに
入れてクッキーの
完成です。

不規則に並べる
ことで洋菓子店のような
盛り付けに。

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

