



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

しょうゆのほのかな香りがポイント

チキンカレーピラフ

462kcal 塩分:1.0g (1人分)

材料(4人分)

鶏もも肉(小さめの一口大)
… 200g
マッシュルーム(スライス) … 50g
にんじん(みじん切り) … 50g
ピーマン(みじん切り) … 1個
とうもろこし(実をはずす) … 1本
日本酒 … 1/4カップ
しょうゆ … 大さじ1
塩 … 少々

こしょう … 少々
カレー粉 … 大さじ2
オリーブオイル … 大さじ1
バター … 20g

[バターライス]
米 … 2合
バター … 15g

作り方

- 1 バターライスの材料を炊飯器で炊く。(米は洗わずに炊くと、パラパラになる。)
- 2 鶏もも肉に塩、こしょうをふる。中火のフライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮の方から焼く。
- 3 カレー粉、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、とうもろこしを加

えよく炒める。日本酒を加えアルコールを飛ばす。バターライスを加え炒める。
4 バターを加える。溶けたらしょうゆを加え、火を止めてよく混ぜる。

Point

香ばしさを出すため、しょうゆはフライパンの鍋肌から入れましょう。

トマトの酸味を利用した減塩レシピ

きくらげとトマトの卵炒め

170kcal 塩分:0.8g (1人分)

材料(4人分)

トマト(一口大) … 300g
きくらげ(乾)
(食べやすい大きさ) … 8g
卵 … 3個
塩 … 2つまみ
にんにく(せん切り) … 1かけ

酒 … 大さじ1
しょうゆ … 小さじ1
鶏ガラスープの素 … 小さじ1/2
片栗粉 … 小さじ1/2
ごま油 … 小さじ1
黒こしょう … 少々
こめ油 … 大さじ2+小さじ2

作り方

- 1 ★の調味料を混ぜ合わせる。
- 2 卵に塩を加えてときほぐす。フライパンにこめ油(大さじ2)を強火で熱し、卵を一気に流し入れ、手早くかき混ぜてとろとろの半熟状になったら取り出す。
- 3 フライパンにこめ油(小さじ2)を熱してにんにくをさっと炒め、

トマトときくらげを入れて炒める。
4 トマトの縁がやわらかくなってきたら1をまわし入れてさっと炒め、ごま油を加えて炒め合わせ、仕上げに黒こしょうをふる。

Point

ごはんの上に
のせてさっぱりした
中華丼風に。



ささが市で
ジャガイモの販売会を
開きました。



7月9日(土)

農福連携を目指して

JA女性部は、就労継続支援B型事業所「風の家」と栽培したジャガイモの販売会を、新鮮安心市場ささが市で開きました。

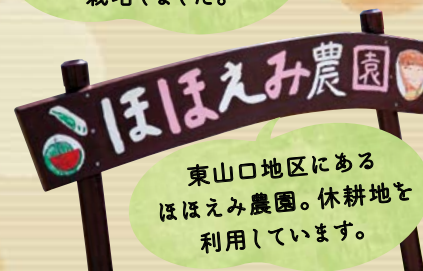
女性部では、本年度から農福連携を目指し、同事業所利用者と10アールの休耕地でジャガイモを栽培しました。6月1日には収穫作業を行い、104kgを収穫。約半分を同事業所やその他施設に寄付したり、販売したりしました。この日は、同事業所利用者4名と女性部員、JA職員が商品を販売し、ジャガイモ34袋を売り上げました。売上は次年度栽培用の種芋代にします。

同事業所の佐藤春美施設長は「今日来ていない利用者も含めて、全員で取り組んでいる。一緒に作って一緒に販売するという機会に大変感謝している」と話しました。

波多野初枝女性部長は「風の家の方と交流でき、活動を理解し合える良い機会となった。栽培したものをお金にするのは励みになる。今後も協力して続けていきたい」と話しました。現在、サツマイモやサトイモ、ショウガも栽培していて、共同で収穫作業などを続けていく予定です。



ジャガイモは女性部員と
風の家利用で
栽培しました。



6月に104kgを
収穫しました。



当日はジャガイモ1kgを
200円で販売。
売上は次年度栽培用の
種芋代にします。

