

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



## 高野豆腐の食感がおもしろい 鶏肉と高野豆腐の 照り焼きつくね

290kcal 塩分:1.6g (1人分)

### 材料(4人分)

鶏ひき肉 … 300g  
高野豆腐(細かく刻む) … 30g  
シメジ(細かく刻む) … 100g  
大葉(みじん切り) … 4枚  
ショウガ(おろす) … 1かけ  
マヨネーズ … 大さじ2

ごま油 … 大さじ1  
しょうゆ … 大さじ2  
みりん … 大さじ2  
片栗粉 … 小さじ2  
水 … 大さじ2

### 作り方

- 1 高野豆腐は、ぬるま湯に5分つけて戻し、水気を切る。
- 2 ボウルにひき肉、高野豆腐、シメジ、大葉、ショウガ、マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせ、16等分にして形を整える。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を並べて中火で焼く。焼き色がついたら裏返してふたをし、弱火で3~4分程度焼く。
- 4 ★の調味料をよく混ぜ合わせたら3に加え絡める。

### Point

マヨネーズを加えることで鶏肉や高野豆腐のぱさつきを抑えることができます。

### Point

いろいろなフルーツ缶で試してみてください。

食パンとフルーツ缶で簡単

## スフレ風フルーツケーキ

379kcal 塩分:1.2g (1台分)

### 材料(1台分)

食パン … 1枚  
果物缶 … 小1缶  
卵 … 1個  
缶詰シロップ … 100ml  
牛乳 … 100ml

### 作り方

- 1 パンを細かくちぎり、クッキングシートを敷いたパウンド型に入れる。
- 2 卵、シロップ、牛乳を混ぜたものをパンの上にかける。
- 3 缶詰の果物をその上にのせる。
- 4 200℃に予熱したオーブンで20分焼く。  
※オーブントースターで作る場合は耐熱容器に入れ、20分程度焼く。



旬の農産物や草花を描き、文字を添えて作る「絵手紙」。

受講者は好きな題材を持ち込み、自由に描きます。

ポイントを説明しながら絵に描き加える大河内先生。

顔彩絵具を使い、色を付けていきます。



9月13日(火)

## 自由に楽しく描く 色鮮やかな絵手紙

毎月第2火曜日に、新鮮安心市場さすが市の会議室で開かれるJA女性部ミセススクール「絵手紙教室」。大河内眞佐子先生を講師として招き、今年度は20名の生徒が絵手紙を学んでいます。

描く題材は自由で、この日受講した14名は、栗やイチジクなどの農産物やコスモスやサルビアといった季節の花などを持ち込みました。それを参考に、筆やペンで輪郭を描いたり顔彩絵具で色を塗ったりしながら、思い思いの絵を描いていきます。途中、大河内先生が順番に受講者を回り、ポイントなどを説明しながら加筆。最後に落款印を押して完成となります。

今年度の代表を務める桑原須賀子さんと渥美久美子さんは「味のある絵を描くことができるようになる。野菜の葉など、今まで何気なく見ていたものを良く観察するようになった」と話します。

大河内先生は「自分で描いた絵手紙を友人などに送るととても喜んでくれる。遊び心を持って気軽に楽しんでほしい」と呼びかけます。

受講者が描いた作品は、新鮮安心市場さすが市に展示していますので、ぜひご覧ください。



完成した作品は、新鮮安心市場さすが市に掲示しています。ぜひご覧ください。

### ミセススクールを体験してみませんか

JA女性部ミセススクールでは、仲間とともに高めあい、笑いあい、楽しむことを目指して8講座を開催しています。趣味を通して自らが輝いていけるよう、私たちと一緒に活動してみませんか。

講座名 ★絵手紙 ★ヨガ ★健康講座 ★体操教室  
★手作り(料理など) ★料理 ★野菜作り ★ハイキング

体験・見学のお問い合わせ

☎0537-20-0810 ☎090-2614-8500 担当:三尾、大庭