

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

お肉とソースの相性ピッタリ

鶏とブロッコリーの おろしたまねぎソース炒め

209kcal 塩分:1.5g (1人分)

材料(4人分)

鶏むね肉(一口大) … 200g
酒 … 小さじ2
塩 … ひとつまみ
こしょう … 少々
砂糖 … ひとつまみ
ブロッコリー(小房) … 150g
タマネギ(おろす) … 50g

しょうゆ… 大さじ1+1/2
みりん … 大さじ1
酒 … 大さじ1
ニンニク(薄切り) … 1かけ
こめ油 … 大さじ1
モヤシ … 1袋
塩 … 少々
こしょう … 少々

作り方

1 ポリ袋に鶏むね肉と★を入れ、よくもみ込み、15分以上冷蔵庫に入れて下味をつける。
2 フライパンにこめ油小さじ2を入れ、鶏肉を並べ入れ、中火で両面焼き色を付ける。両面焼き色がついたら、ブロッコリーを入れ、蓋をする。火を少し弱めて2分蒸し焼きにした後蓋をとって1分程度炒めて取り出す。

3 フライパンにこめ油小さじ1を入れ、ニンニクを炒める。火が通ったら、モヤシを加えて塩、こしょうをふり、さっと炒めて器に盛り付ける。
4 あいたフライパンにタマネギ、●を入れ、中火にかける。煮立たせたら2を戻し入れ、軽く混ぜ合わせ、3の上に盛り付ける。

Point
鶏肉に
焦げ目をつけて、
見た目もおいしく。

韓国の伝統的おやつをアレンジ

さつまいもとリンゴのホットク

236kcal 塩分:0.2g (1人分)

材料(4個分)

サツマイモ … 50g
リンゴ … 1/4個
砂糖 … 大さじ1
【生地】
薄力粉 … 100g

白玉粉 … 50g

★ ドライイースト … 小さじ1
砂糖 … 大さじ1
塩 … ひとつまみ
お湯(40℃) … 100ml
こめ油 … 大さじ2

作り方

1 サツマイモは皮つきのまま、リンゴは皮をむいて5mm角に切る。サツマイモを5分程度水にさらし、水気を切る。
2 耐熱ボウルに1と砂糖を入れ、ふんわりとラップをし、500Wの電子レンジで3分加熱する。電子レンジから取り出し、混ぜ合わせて粗熱をとる。
3 別のボウルに薄力粉と白玉粉を入れて混ぜ合わせる。★を加え、お湯を少しずつ入れ、混ぜ合わせる。

4 ひとまとまりになったらよくこねて、表面がつるっとしたらラップをする。オーブンの発酵機能を使い、40℃で30分発酵させる。
5 2倍に膨らんだら、ガス抜きをし、4等分する。丸く広げて中央に1/4の量の2をのせて包み、厚さ1cm程度につぶす。
6 中火で熱したフライパンにこめ油を入れ、5の閉じめを下にして、片面3〜4分程度両面焼く。焼き色がついたら火からおろし、完成。

Point
ドライイーストを
使うので、お湯の温度は
40℃にしてください。

JA女性部の南部
ブロック34名が
参加しました。

冬野菜のハクサイと
ダイコンを使い、
漬け物を作ります。



11月9日(木)

野菜をおいしく 利用しよう

JA女性部南部ブロックが、JA西南郷支所で漬物講習会を開き、34名が参加しました。厚生産業株式会社の西村夢路さんを講師に、漬け物の知識や作り方を学びました。

はじめに、発酵食品に関する知識をクイズ形式で出題。発酵によって作り出される乳酸菌が多く含まれる食材や、ぬか床1kgに含まれる乳酸菌の量などの問題が出されました。

その後は、ダイコンとハクサイを使い、実際に漬け物作りをスタート。エコープマーク品の「白菜漬けの素」や「だいこん漬けの素」などを使い、カットした野菜を袋に入れ、味をなじませるように揉み込んだら完成です。

西村さんは、「漬け物は昔ながらの食べ物で、体にも良い。作る楽しさをいろいろな方に知ってもらいたい」と話しました。



カットした野菜と「白菜漬けの素」や「だいこん漬けの素」を袋に入れて、味をなじませるように揉み込んだら完成です。

事前に作った
漬け物をみんなで
試食しました。

女性部に加加入して より良い生活づくりを

JA女性部は、自分の生きがいや家族の暮らしとゆとり、地域のふれあい作りなどを目的に学習、交流する女性の集まりです。農業、料理、健康など様々な目的を持った仲間と一緒に、楽しく活動しませんか。農家さん以外の方も大歓迎です。旧掛川市在住の方なら誰でも加入でき、年齢制限もありません。グループ活動の見学、体験も行っています。ぜひご検討ください。

JA組合員課 女性部担当
☎0537-20-0810 ☎090-2614-8500