

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



フライパン1つでキッシュ作り 食パンでつくる ワンパンみそキッシュ

180kcal 塩分:1.1g (1人分)

材料(直径20cmフライパン)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 食パン … 2枚 | ホウレンソウ(3cm) … 100g |
| 卵 … 2個 | とろけるチーズ … 40g |
| タマネギ(スライス) … 100g | ★みそ … 大さじ1 |
| ベーコン(短冊) … 30g | 牛乳 … 150ml |
| ミニトマト(半分) … 6個 | バター … 10g |
| ブナシメジ(ほぐす) … 50g | |

作り方

- 食パンは耳を切り落とした後、長方形の3等分にする。
- 耐熱ボウルに卵を溶きほぐし、★の調味料を加えて混ぜ、600Wの電子レンジで70秒加熱する。
- ホウレンソウをゆで、切る。
- フライパンにバターを熱し、ベーコン、タマネギ、ブナシメジ、ホウレンソウを炒めていったん取り出す。同じフライパンにクッキングシートを敷き、食パンを側面に並べ、底面にパンの耳をなるべく隙間なく敷き詰める。
- 炒めたベーコンとタマネギ、ブナシメジ、ホウレンソウ、とろけるチーズ、ミニトマトをのせ、2を注ぎ入れる。蓋をして弱火で20分ほど、中心まで火が通るまで焼く。
- 粗熱が取れたら切り分ける。

Point
小さめのフライパンを使い、厚めに作りましょう。

具材を変えてアレンジも やまいもとえびの 落とし揚げ

300kcal 塩分:0.3g (1人分)

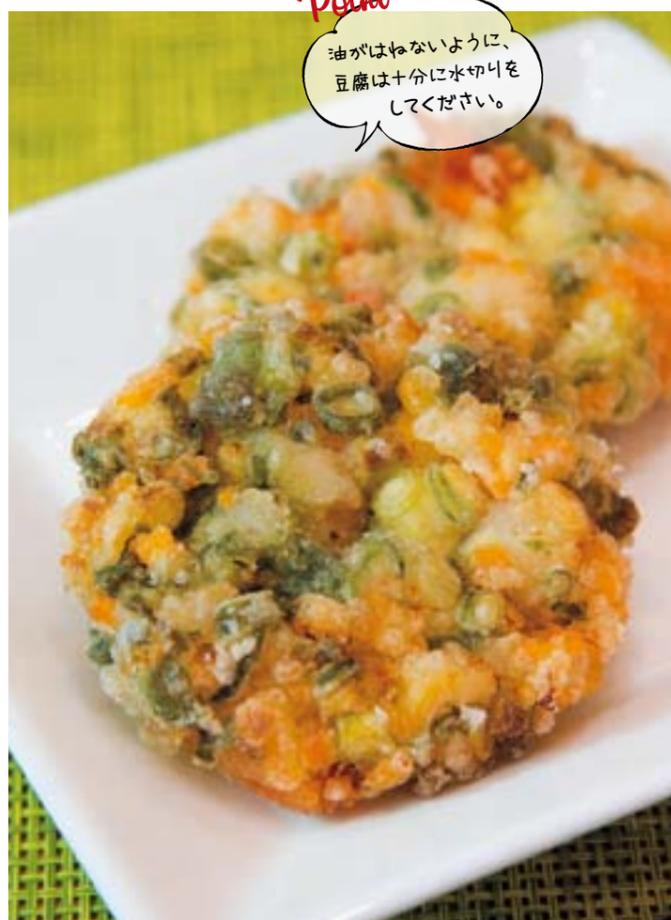
材料(4人分)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 木綿豆腐 … 150g | 卵白 … 1/2個 |
| むきえび(5mm角) … 100g | 片栗粉 … 大さじ1 |
| ナガイモ(おろす) … 30g | 揚げ油 … 適量 |
| ニンジン(粗みじん切り) … 25g | こめ油(手につける用) … 少々 |
| 葉ねぎ(小口切り) … 5本 | 片栗粉(具にまぶす用) … 適量 |
| 塩 … 少々 | |

作り方

- 豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジで2分加熱する。重しをして、厚みが半分くらいになるまで水切りする。
- ボウルに豆腐を入れてつぶし、塩、卵白、片栗粉大さじ1を加えてよく混ぜる。えび、ナガイモ、ニンジン、葉ねぎを加え混ぜる。手にこめ油少々をつけ、8等分にして丸める。
- 揚げ油を熱し、2に片栗粉適量をまぶして入れ、返しながらかつて取り出す。

Point
油がはねないように、豆腐は十分に水切りをしてください。



1部と2部に分かれて行われた講習会。2部では、辰の正月飾りを作る手芸教室が開かれました。

今回は、家の光を使った講習会です。

講師として家の光協会の小池局次長を招きました。



12月6日(水)

「家の光」を活用し 豊かな暮らしを

「得するお金10の習慣」の読み合わせでは、O×クイズなどを行いました。

JA本所で家の光講習会を開催しました。25名が参加し、家の光の読み合わせや辰の正月飾りを作る手芸教室を行いました。

第1部は、講師に家の光協会の小池秀幸局次長を招き、家の光12月号付録「得するお金10の習慣」の読み合わせを行いました。小池局次長は、近年の物価高で年間家計支出が約4万円増加していることから、考え方や行動を変えて支出を減らすことが大事だと説明。今日からできる行動として、片付けのルールを作る、冷蔵庫の中を週に1回整理するなど、習慣によって余分な出費を抑えることをアドバイスしました。

第2部では、辰の正月飾りを作りました。事前に作ってきた女性部員が講師となり、フェルトに型紙を写すところからスタート。

途中、縫う場所が分からなくなったり、針に糸を通すのに苦戦したりしながらも、ふっくらとしたかわいらしい辰の正月飾りが完成しました。

小池局次長は「家の光は、暮らしに役立つ情報が満載の家庭雑誌。「今日よりも明日を良くする」ために、仲間と一緒に記事を活用してもらいたい」と呼びかけました。

手芸教室では、型紙を写すところから始まり、フェルトを切る、縫い合わせる、綿を詰めるなどの工程を進めていきました。

かわいらしい辰の正月飾りが完成しました。

女性部員が講師となり、縫う位置や手順を教えます。

完成品と一緒に。苦戦しながらも楽しく作ることができました。

