

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



## ブロッコリーを丸ごと ブロッコリーの 炊き込みごはん

328kcal 塩分:1.5g (1人分)

### 材料(4人分)

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| 米 … 2合      | ツナ缶(オイルごと) … 1缶   |
| 酒 … 大さじ1    | コーン(缶) … 60g      |
| しょうゆ … 大さじ2 | ブロッコリー … 1株(200g) |
| こしょう … 少々   | バター … 10g         |

### 作り方

- 1 米を洗い、30分浸水させる。30分経ったらざるにあげる。
- 2 炊飯器に米、酒、しょうゆ、こしょうを入れ、かき混ぜる。
- 3 ツナ、コーンを加えまんべんなく広げ、2合の目盛りまで水を入れる。
- 4 ブロッコリーを丸ごと入れて炊く。
- 5 炊き上がったらバターを加え、混ぜながらブロッコリーをほぐす。

### Point

ブロッコリーの軸の部分は、厚めに皮をおき、4分の1になるようゆれ込みを入れてください。

### Point

カブの皮の下に栄養が多く含まれているため、皮ごと調理することで、栄養を無駄なく取ることができます。

炒めるだけで簡単!

## かぶと豚肉の炒め物

190kcal 塩分:0.7g (1人分)

### 材料(4人分)

- |                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| カブ … 300g                  | こめ油 … 大さじ1       |
| カブの葉(なければ小松菜など) … 根についている分 | しょうが(せん切り) … 15g |
| 豚(こま切れ) … 200g             | みりん … 大さじ1       |
|                            | しょうゆ … 大さじ1      |

### 作り方

- 1 カブの葉を切り落とし、根は皮ごと5mmの輪切りまたは半月切りにする。葉は4cmくらいの長さに切る。
- 2 フライパンにこめ油を入れ熱し、豚肉を色が変わるまで炒める。
- 3 しょうが、カブの根を加え、油がなじむまで炒める。
- 4 カブの葉を加えてしんなりするまで炒め、調味料(みりん、しょうゆ)を絡める。



毎月1回開かれる  
JA女性部趣味の会の  
書道教室。



1月18日(木)

## 趣味と実益を兼ねた 楽しみとふれあいの場

毎月1回開かれるJA女性部趣味の会の「書道教室」。吉政梅子先生を講師に、和気あいあいとした雰囲気の中で、筆使いや字のバランスなどの指導を受けています。

受講生は、自分が習いたい文字や検定試験合格に向けた課題文字を、それぞれの階級に合わせて練習します。自宅でもお手本を参考に清書し、翌月の教室で提出。作品は、レッスンや通信教育などを行う習字研究社に送り、昇級審査と添削を受けて返送されます。

毛筆を習うことで、忙しい日常の中でも心を落ち着かせる時間を作ることができます。趣味と実益を兼ねた楽しみにもなり、吉政先生は「御祝儀や御仏前など、日常に取り入れてもらいたい」と話します。

受講生は、自分が習いたい文字を練習。

講師の吉政先生の指導の下、毛筆を練習しています。

課題文字を清書し、翌月の教室で提出します。

提出した作品は、添削を受けて返送されます。

この日は、2月7日に開催した運営反省検討会・意見交換会に展示する作品を提出しました。

仲間と一緒に楽しく活動しよう!  
ミセススクール、趣味の会に参加しませんか。

仲間とともに笑い合いながら楽しみ、高め合うことを目指し、JA女性部ではミセススクールや趣味の会を開催しています。趣味を通じて自らが輝いていけるよう、私たちと一緒に活動しませんか。

### ミセススクール

- |        |           |       |
|--------|-----------|-------|
| ★体操教室  | ★野菜作りサークル | ★健康講座 |
| ★ハイキング | ★手作り教室    | ★料理教室 |

### 趣味の会

- |               |        |
|---------------|--------|
| ★着付け教室(すみれの会) | ★水墨画教室 |
| ★絵手紙教室        | ★ヨガ教室  |

体験・見学のお問い合わせ

☎0537-20-0810 ☎090-2614-8500 担当:三尾、大庭