

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



巻きすいらず! 簡単のり巻き 水菜と肉みその 海苔巻き

281kcal 塩分:1.1g (1人分)

材料(4人分)

米 … 2合
ミズナ(半分に切る) … 80g
[肉みそ]
豚ひき肉 … 120g
みそ … 小さじ4
★ 砂糖 … 小さじ4
しょうが(おろす) … 10g

[だし巻き卵]
卵 … 2個

だし汁 … 大さじ1
みりん … 小さじ1
しょうゆ … 小さじ1/2
焼きのり … 4枚

作り方

- 1 フライパンで豚ひき肉を炒める。肉がぼろぼろになったら★を入れ、水分がなくなるまで炒め合わせる。
- 2 ポウルに卵を溶きほぐし、混ぜ合わせた●を入れる。卵焼き器に油を薄くひいて、卵焼きを3回に分けて流し入れ、卵焼きをつくる。焼けたら、スティック状に

- 1/4等分する。
- 3 ラップを敷いて焼きのりをせ、向こう側3cm程度を残してごはんをのせる。
- 4 ミズナ、1、2をのせ、ぐるりと巻き、手でぎゅっと押しながら形を整える。
- 5 食べやすい大きさに切る。

Point
ご飯は、均等になるように押さえながらのせると、巻きやすくなりますよ。

Point
大豆は粘りが出るくらいに潰すと、ほかの具材と混ぜやすくなります。

大豆でヘルシー ベジ餃子

大豆餃子

34kcal 塩分:0.1g (1個分)

材料(32個分)

餃子の皮 … 32枚
水煮大豆 … 200g
キャベツ(みじん切り) … 150g
ニラ(みじん切り) … 80g
ニンニク(みじん切り) … 1かけ
ショウガ(みじん切り) … 10g

しょうゆ … 小さじ1
オイスターソース … 小さじ2
ごま油 … 小さじ2
こめ油 … 大さじ1
水 … 50ml

作り方

- 1 袋に水煮大豆を入れ、つぶす。
- 2 こめ油、水以外の材料と1をポウルに入れ、混ぜる。
- 3 なじんだら皮で包む。
- 4 フライパンにこめ油を入れ、3を

並べて焦げ目がつくまで焼く。水50mlを入れ蒸し焼きにする。

お好みで酢、しょうゆをつけて食べてください。



午前に行われた運営反省検討会。グループの代表者が1年間の活動内容と反省を発表しました。



会場では、趣味の会の作品を展示しました。



2月7日(水)

1年間の活動を総括し 次年度に生かそう

家の光協会の小池局次長が、家の光の記事活用について講演をしました。



「女性部運営反省検討会」と「女性部と常勤役員との意見交換会」が新鮮安心市場さすが市の会議室で開かれ、41名が参加しました。

午前に行われた運営反省検討会は、初めに榛村節子女性部長が「1年間の反省を検討し、次年度に生かしてもらいたい」と挨拶。その後、家の光協会の小池秀幸局次長が「家の光の記事活用」をテーマに講演を行い、誌面制作のこだわりや活用事例などを紹介しました。活動報告では、4支部、目的別グループ、ミセススクール、趣味の会、本部の代表者がそれぞれ、1年間の活動内容と反省点を発表。独自の活動や地域との連携、参加人数の課題などを出し合い、次年度の活動に生かすために共有しました。

午後からは、JA常勤役員との意見交換会を行いました。新たな農産物加工施設の建設について、榛葉稔組合長は「新設には、大勢の人が利用できることが必須。5年先、10年先を考え、稼働状況などを踏まえて協議する」と回答。減少する部員について、川隅弥寿吉常務は、「参加しやすい活動や魅力ある活動を計画し、勧誘していくことが大事。支部単位ではなく、より広い区域での活動ができると良いと思う」と話しました。

午後からは、常勤役員との意見交換会を行いました。農産物加工所の利用や部員の確保などについて質問し、役員が回答しました。



記事にある体操をみんなで実践。



回答する川隅常務。