

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



バター香る

鮭じゃがご飯

409kcal 塩分:0.8g (1人分)

材料(4人分)

米 … 2合
ジャガイモ … 200g
塩鮭(甘口) … 2切れ
酒 … 大さじ2
バター … 10g
パセリ(みじん切り) … 少々
黒こしょう … 適量

作り方

- 1 米を洗い、30分浸水させます。
- 2 ジャガイモは皮をむき、ひと口大に切ります。
- 3 塩鮭に酒をかけます。
- 4 フライパンでジャガイモ、鮭を焼き、焦げ目をつけます。
- 5 炊飯器に米、2合の目盛りまで水を入れます。
- 6 5に4とバターを入れ、炊飯します。
- 7 炊き上がったら黒こしょうを入れ混ぜます。
- 8 器に盛り付けパセリを散らします。

Point
ジャガイモ、鮭に焦げ目をつけることで、香ばしくなります。

Point
はじめに調味料を合わせておきます。チンゲンサイは加熱しすぎないようにしましょう。

ごはんにかけても◎

チンゲン菜のかにたまあん

91kcal 塩分:0.5g (1人分)

材料(4人分)

チンゲンサイ(長さ3cmに) … 1袋
かにかまぼこ … 40g
卵 … 2個
こめ油 … 大さじ2
ショウガ(みじん切り) … 10g
こしょう … 少々
鶏ガラスープの素 … 小さじ1
水 … 200ml
しょうゆ … 小さじ1/2
片栗粉 … 大さじ1/2

作り方

- 1 ボウルに●を合わせておきます。
- 2 フライパンを熱し、こめ油半量をなじませ、チンゲンサイを炒めて皿に取り出します。
- 3 2のフライパンに残りのこめ油を足し、ショウガを炒めます。溶いた卵を流し入れて炒め、半熟の炒り卵になったら、ほぐしたかにかまぼこ1を加え、こしょうで味をととのえます。
- 4 煮てとろみがついたら、2のチンゲンサイの上にかけます。



議長を務めた
和田岡支部長の
鈴木愛美さん。



JA掛川市
女性部通常総代会が、
JA本所で開かれました。



オープニングコンサートとして、
目的別グループ「ハツラズ」が
「チムチムチェリ」「東京ブギウギ」など
5曲を披露。



3月15日(金)

仲間と想いをひとつに

「令和5年度JA掛川市女性部通常総代会」をJA本所で開き、各支部員ら82名が出席しました。議事では、ブロック活動や講習会などの令和5年度事業報告や、「JA静岡女性組織協議会2か年計画～みんなとともに☆地域で輝け☆世代をこえて!～」の実践を基本目標とした事業計画、新役員承認など全4議案が審議され、すべて原案通り承認されました。部長は前年に引き続き、桜木支部の榛村節子さんが務めます。

オープニングコンサートでは、コーラスグループ“ハツラズ”による「チムチムチェリ」「東京ブギウギ」など5曲の披露が行われました。また、令和6年度役員から令和5年度役員へ記念品が贈呈され、浜名湖花博のチケットが手渡されました。



新役員から旧役員へ
記念品が渡されました。



令和6年度 JA掛川市女性部役員

部長 榛村節子(桜木)

支部長兼副部長 松浦永倫子(東山) ※東部ブロック長
支部長兼副部長 小高明子(西郷) ※北部ブロック長
支部長兼副部長 大庭美恵子(原谷) ※西部ブロック長
支部長兼副部長 市川さよ子(西南郷) ※南部ブロック長

支部長 松本清美(日坂)
支部長 松浦みえ子(東山口)
支部長 平賀都美子(西山口)
支部長 岡田三千代(倉真)
支部長 守屋美知子(原泉)
支部長 石川智子(粟本)
支部長 木下春美(原田)

支部長 鈴木愛美(和田岡)
支部長 早川好子(桜木)
支部長 神谷正子(曽我)
支部長 服部光世(掛川)
支部長 鈴木節子(上内田)
監査委員 松浦みどり(西山口)
監査委員 戸塚とも子(倉真)

〈5月の活動スケジュール〉

●6日(月) 絵手紙 ●7日(火) コーラス 9日(木) 着付 ●11日(土) 朝市 ●14日(火) コーラス、ヨガ
●15日(水) 南部ブロック活動 ●16日(木) 書道 ●18日(土) 朝市 ●20日(月) 水墨画 ●21日(火) コーラス ●22日(水) ほほえみ農園
●23日(木) タオル寄贈 ●27日(月) 野菜作り ●28日(火) コーラス、ヨガ ●31日(金) 料理教室