



JA静岡厚生連 遠州病院
管理栄養士 中根ひろみ



トマトとゴボウの意外な組み合わせ

ごぼうと鶏肉のトマト煮

172kcal たんぱく質18.9g 塩分:0.9g (1人分)

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大) … 300g
塩 … 少々
こしょう … 少々
ゴボウ(長さ4cm縦2〜4つ割り) … 200g
タマネギ(みじん切り) … 100g
ニンニク(みじん切り) … 1かけ
トマト缶(カット) … 1缶
コンソメ … 小さじ2
パセリ(みじん切り) … 適量

作り方

- 1 ゴボウを切り、3分間水につける。
- 2 肉に塩、こしょうをふり下味をつける。
- 3 熱したフライパンに鶏肉を皮面から入れ、焼き色がつくまで焼く。
- 4 ゴボウ、タマネギ、ニンニクを入れ、タマネギが透き通るまで炒める。
- 5 トマト缶、コンソメを加えてふたをし、20分煮る。
- 6 こしょうをかけ味を調える。
- 7 盛り付け、パセリを添える。

Point

ゴボウの太さによって、縦1/2や1/4など切り方を調整してください。

春野菜の優しい甘み

旬野菜のさわやかサラダ

124kcal たんぱく質:14.5g 塩分:0.6g (1人分)

材料(4人分)

キャベツ(1cm幅細切り) … 150g
ニンジン(せん切り) … 30g
スナップエンドウ … 8本
卵 … 2個
エビ(1/4等分) … 8尾
★ マヨネーズ … 大さじ1+1/2
レモン汁 … 小さじ1
鶏がらスープの素 … 小さじ1
黒こしょう … 少々

作り方

- 1 ゆでたまごを作り、粗みじん切りにする。
- 2 スナップエンドウは筋を取ってゆで、斜め半分に切る。エビをゆで、1/4等分に切る。
- 3 ボウルに★の調味料、キャベツ、ニンジンを入れ、混ぜる。
- 4 スナップエンドウ、エビ、黒こしょうを入れ、混ぜる。

Point

柔らかい春キャベツがおすすめです。

初日は、浜名湖花博
2024の会場になっている
浜名湖ガーデンパークへ。

会場では、ガーデンの
展示や体験など様々な
催し物がありました。



4月10日(水) 11日(木)

研修と交流の ミセス大学

花と自然に
囲まれた園内を散策。

花博オリジナルグル
も。皆さんも訪れてみては
いかがでしょうか。

JAとびあ浜松
管内のハウス栽培の
セルリー。

JAとびあ浜松の特産品「セルリー(セロリ)」と浜名湖花博を見学する視察研修会を行い、27名が参加しました。

初日は、4月から開催している浜名湖花博2024を訪れるため、浜名湖ガーデンパークへ。花や自然に囲まれながら、園内を散策したりガーデンクルーズに乗船したりして楽しみました。

2日目は、JA女性部西部地区発表大会でのJAとびあ浜松の発表がきっかけで、同JAの特産品であるセルリーの圃場を見学。管内では栽培が少ない同品目について、生産者から栽培の大変さや収穫時期、調理方法などについて説明を受けました。今回の視察を機に、あまりなじみのなかったセルリーの料理での活用などを検討していきます。

そのほか、春華堂「nicoe(ニコエ)」やかんざんじ遊覧船、JAとびあ浜松ファーマーズマーケットなどにも行き、部員同士の交流を深めました。

生産者の方から、栽培の方法
や苦労などを聞きました。

〈6月の活動スケジュール〉 ●3日(月) 絵手紙 ●4日(火) コーラス ●7日(金) 西山口支部 ●8日(土) 朝市
●10日(月) 健康講座 ●11日(火) コーラス、ヨガ ●12日(水) ハイキング ●13日(木) 着付 ●14日(金) 料理 ●15日(土) 朝市
●17日(月) 水墨画 ●18日(火) コーラス ●20日(木) 書道 ●21日(金) 曾我支部 ●24日(月) ほほえみ農園
●25日(火) コーラス、ヨガ ●26日(水)・27日(木) 西部ブロック活動 ●28日(金) 手作り