

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



漬け物や野菜などを混ぜた小さなおにぎり

ツナチュモツパ

368kcal たんぱく質:9.2g 塩分:1.1g (1人分)

材料(4人分)

米 … 2合	ねぎ(小口切り) … 4本
ツナ缶(オイルは捨てる) … 1缶	韓国海苔(ちぎる) … 10g
たくあん(みじん切り) … 40g	ごま油 … 小さじ2
キムチ(みじん切り) … 50g	ごま … 大さじ1

作り方

- 1 ご飯を炊く。
- 2 ごはんが炊き上がった後、全ての具材を入れて混ぜる。
- 3 1人3個になるようにラップで包んで丸め、小さめの丸いおにぎりを作る。

チュモツパとは?

- チュモク
 - こぶし(握りこぶし)
 - パブ … ごはん
- 漬け物や野菜、韓国のりなどを混ぜた丸くてつぶりなおにぎり。韓国の伝統家庭料理です。

Point

切って混ぜるだけなので手軽に作れます。小さめに丸めましょう。



イタリアの伝統菓子をアレンジ

米粉で抹茶ビスコッティ

198kcal たんぱく質:4.6g 塩分:0.3g (1人分)

材料(作りやすい量)

米粉 … 100g	抹茶 … 5g
ベーキングパウダー … 4g	牛乳 … 大さじ1
卵 … 1個	こめ油 … 大さじ1
砂糖 … 10g	甘納豆 … 50g

作り方

- 1 オープンを180℃で予熱する。
- 2 甘納豆以外の材料をボウルに入れ混ぜる。
- 3 粉っぽさがなくなったら甘納豆を入れて混ぜる。
- 4 鉄板にクッキングシートをしき、生地をのせる。厚さ1.5cmくらいの長方形に形を整える。
- 5 予熱したオーブンで20分焼く。
- 6 20分経ったら取り出し、オーブンを150℃に予熱する。
- 7 取り出した6が冷めたら、2cm幅に切り鉄板に並べなおす(横向きにする)。
- 8 予熱したオーブンで10分焼き、10分経ったら取り出す。裏返し、再度10分焼く。
- 9 冷まし、乾燥させる。

ビスコッティとは?

- ビスコ … 2度
 - コッティ … 焼く
- イタリアの伝統菓子。ナッツやドライフルーツを入れたりします。

Point

材料を混ぜる際、パサつくようなら牛乳を足して調整してください。



部員らが各家庭にあるタオルや食品を持ち寄り、管内の施設に寄贈しました。

あいあい学園



5月23日(木)

協同の力で 社会福祉に貢献

エパー
グリーン



かけがわ苑



ききょう園



掛川工房
つっぴ

社会福祉
協議会



風の家

JA女性部は、家庭にあるタオルを持ち寄る「タオル1人1枚寄贈運動」と、レトルトや缶詰などの食品を寄贈する「フードドライブ運動」を実施しました。女性部長ら4名が管内の7施設を訪れ、物資を手渡しました。

タオル1人1枚寄贈運動は、20年以上前から続く取り組みで、これまでに2万枚以上のタオルを寄贈しています。今年度は、寄贈先の要望も踏まえ、使用済みタオルや綿100%の古着も対象として、528枚のタオルと25着の古着が集まりました。

食品ロスの軽減と社会貢献を目的に行うフードドライブ運動は、1カ月でコンテナ9個分が集まりました。集めた食材は、社会福祉協議会と特定非営利活動法人風の家に贈られました。

榛村節子女性部長は、「施設の方に大変喜んでいただき、うれしい。今年からは使用したタオルも寄贈し、今まで以上にSDGsへつなげる活動をすることができた」と話しました。

タオルが寄贈されたあいあい学園の鈴木智子施設長は「散歩の後に汗を拭いたり、使えなくなったタオルは雑巾として使用したりとタオルは必需品であるため、とても助かる」と歓迎しました。

〈7月の活動スケジュール〉 ●1日(月) 絵手紙 ●2日(火) コーラス ●3日(水) 自家菜園 ●5日(金) 料理、西山口支部 ●8日(月) 体操 ●9日(火) コーラス、ヨガ ●13日(土) 朝市 ●15日(月) 水墨画 ●16日(火) コーラス ●18日(木) 書道 ●20日(土) 朝市 ●22日(月) 野菜作り ●23日(火) コーラス、ヨガ、風の家 ●25日(木) 東山口支部 ●26日(金) タルト教室 ●30日(火) コーラス ●31日(水) 南部ブロック活動