



JA静岡厚生連 遠州病院
管理栄養士 中根ひろみ



簡単ホクホク

サツマイモの 混ぜごはん

416kcal たんぱく質:6.9g 塩分:0.8g (1人分)

材料(4人分)

米 … 2合
酒 … 大さじ2
サツマイモ(1cm角) … 300g

塩昆布 … 15g
ゴマ … 大さじ2

作り方

- 1 米を洗い、30分浸水させ、ざるにあげる。
- 2 炊飯器に酒を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。

- 3 サツマイモを入れ、炊飯する。
- 4 炊き上がった後、塩昆布、ごまを入れ、混ぜる。

Point

サツマイモを切った後、
5分ほど水につけて
アクを出します。

野菜たっぷり

根菜シチュー

285kcal たんぱく質:18.4g 塩分:1.7g (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
ダイコン(0.5cm幅いちょう) … 170g
レンコン(0.5cm幅いちょう) … 100g
ニンジン(0.5cm幅いちょう) … 70g
シメジ(ほぐす) … 1袋(100g)
ハクサイ(短冊) … 120g

水 … 400ml
コンソメ … 小さじ2
みそ … 大さじ1
牛乳 … 400ml
片栗粉 … 大さじ1+1/2
パセリ … 適量

作り方

- 1 鶏肉を切り、塩、こしょうをふる。レンコンは切った後、10分程度水につける。
- 2 フライパンに鶏肉を皮目から入れて焼き、両面焼き色がつき、火が通ったら取り出す。
- 3 鍋に水、ダイコン、ニンジン、レンコン、シメジ、コンソメを入れ、野

菜に火が通るまで15分程度煮たら、2の鶏肉、ハクサイ、★の調味料を加え、とろみがつくまで煮る。

- 4 器に盛り付け、パセリをふる。

Point

バターを入れると
よりコクが出ます。



掛川城天守閣の復元
30周年を記念したパレードに、
JA女性部も参加しました。



10月27日(日)

着物で掛川城 パレードに参加しました

掛川城天守閣の復元30周年を記念したパレードが掛川市の中心市街地で開かれ、JA女性部役員や趣味の会「着付け教室」メンバーら22名が参加しました。

毎月第2木曜日にJA新鮮安心市場さす市2階会議室で行われる着付け教室。西尾洋子さん(曾我)が先生を務め、時にはみんなで教え合いながら、和気あいあいとした雰囲気で活動しています。着付けをするだけではなく、年に1、2回、二の丸茶室でお茶体験も行っています。

同イベントは、法被や着物など和風の装いが参加条件となることから、着物を着る機会を増やそうと西尾先生が呼びかけ、参加を決めました。当日は、さす市で着付けをした後、掛川第一小学校で予行練習を行い、本番へ。パレードでは、掛川城主の山之内一豊に扮した久保田崇掛川市長や、同市出身でパラ陸上銀メダリスト山本篤さんとともに、三の丸広場から掛川駅前の約500メートルを練り歩きました。

パレードの参加者は、「雨の中だったが良い経験になった。楽しく参加することができた」と話しました。

雨の中でしたが、
他の参加者らと
パレードを楽しみました。



〈1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、西部地区発表大会 ●18日(土) 朝市 ●20日(月) 水墨画、健康講座 ●21日(火) コーラス
●22日(水) ほほえみ農園 ●23日(木) 東部ブロック活動 ●24日(金) 手作り ●28日(火) コーラス、ヨガ ●31日(金) 料理