



JA静岡厚生連 遠州病院  
管理栄養士 中根ひろみ



### 油を使わない 揚げないライスコロッケ

389kcal たんぱく質:9.5g 塩分:1.9g (1人分)

#### 材料(4人分)

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 米 … 2合             | パセリ … 大さじ1      |
| タマネギ(みじん切り) … 150g | ウインナー(4等分) … 3本 |
| シメジ(みじん切り) … 50g   | プロセスチーズ … 26g   |
| コンソメ … 小さじ2        | (1人3個になるように分ける) |
| こしょう … 少々          | パン粉 … 40g       |
| ケチャップ … 大さじ4       |                 |

#### 作り方

- 米を洗い、30分浸水させたらザルにあげる。
- 炊飯器に米、コンソメ、ケチャップ、こしょうを入れ、2合の目盛りまで水を加えて混ぜる。タマネギ、シメジを入れ、混ぜてから炊飯する。
- 切ったウインナーをフライパンで焼く。フライパンでパン粉がきつね色になるまでいる。
- ※余熱があるため、焦げやすいので注意
- ごはんが炊き上がったらパセリを入れ、混ぜる。
- 1人3個になるように分け、1個分をラップにのせて広げる。ウインナー、チーズをのせて丸める。
- いったパン粉をまわりにつける。

**Point**  
ピラフや炊き込みごはんでもおいしく作れます。

### 彩り豊かな 鶏肉のアクアパッツァ風

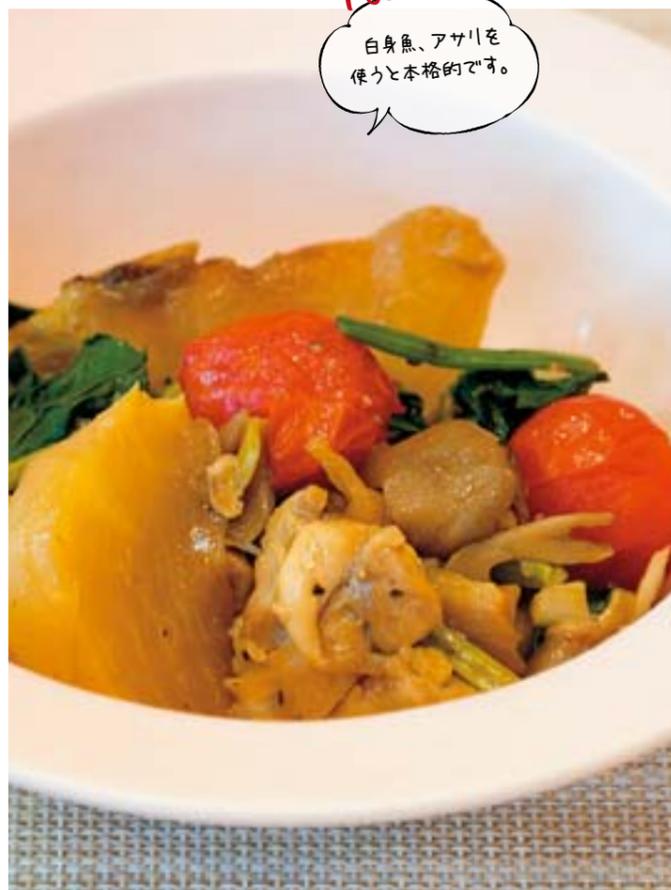
232kcal たんぱく質:16.0g 塩分:0.8g (1人分)

#### 材料(4人分)

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 鶏もも肉(一口大) … 320g     | ニンニク(スライス) … 1かけ |
| カブ(くし切り) … 240g      | 酒 … 100ml        |
| ホウレンソウ … 100g        | 水 … 100ml        |
| マイタケ(ほくす) … 1袋(100g) | 醤油 … 大さじ1        |
| ミニトマト … 12個          | 黒こしょう … 適量       |

#### 作り方

- ホウレンソウをさっとゆでる。水を絞って、長さ5cm程度に切る。
- フライパンで鶏肉の皮目を色がつくまで焼く。
- 鶏肉の片面が焼けたら返し、カブを入れて焼き色がつくまで焼く。葉がある場合は、一緒に焼く。
- 酒を加えてアルコールを飛ばしたら、マイタケ、ニンニク、水、
- の調味料を加え、ふたをして約5分加熱する。ミニトマトを加え、ふたをせずに加熱する。水分が半分になったらホウレンソウを加えて、さらに1分加熱する。
- 肉が中央、周りが野菜になるように盛り付ける。



**Point**  
白身魚、アサリを使うと本格的です。



6種類の花を寄せ植えます。



12月13日(金)

## 自宅に彩りを 花の寄せ植え教室

JA女性部では、多くの支部が年末年始に花の寄せ植え教室を行っています。この日は、JA総合育苗センターで東部、北部、西部ブロックが午前と午後に分かれて教室を開き、計111名が参加しました。講師に大石種苗店の大石義仁社長を招き、植える花の紹介や鉢への置き方、水やりのタイミング、肥料の与え方などについて説明を受けました。その後、パンジーや葉ポタン、宿根ネメシアなど6種類を鉢の中にバランスよく配置し、自分なりの寄せ植えを楽しみました。

大石社長は「寄せ植えには、複数の花で彩りが豊かになるところや好きな花に植え替えてアレンジを楽しめるところなど、魅力がたくさん。今回も多くの方に参加していただけた。教室や自宅で育てることを通して、花に興味を持ってほしい」と話しました。

松浦みえ子東山口支部長は「たくさんの人が参加してくれて、にぎやかで楽しかった」と話しました。

JA総合育苗センターで、花の寄せ植え教室を開きました。

彩り豊かな花たち。



植え方をレクチャーする大石社長。



バランスをみて、花を配置します。



東山口支部の皆さん。

