

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

すてきな
レシピ

食卓の主役に

スコッチブロッコリー

139kcal たんぱく質:6.9g 塩分:0.3g (1個分)

材料(4人分)

ブロッコリー(小房)
… 12個(180g)
合い挽き肉 … 360g
タマネギ(みじん切り) … 80g
塩 … 少々
こしょう … 少々
ナツメグ … 少々

酒 … 小さじ2
みりん … 小さじ2
しょうゆ … 小さじ2
小麦粉 … 50g
パン粉 … 50g
揚げ油 … 適量

作り方

- 1 ブロッコリーをさっとゆでる。
- 2 ボウルに合い挽き肉を入れ、塩、こしょう、ナツメグを入れ、よく練り混ぜる。粘りが出てきたら酒、みりん、しょうゆ、タマネギを入れて混ぜる。
- 3 2を12等分にしてそれぞれ1のブロッコリーを包む。

- 4 3に小麦粉を薄くはたきつけ、残りの小麦粉に水を少し加えてロトロ状にしたものをつけて、パン粉をしっかりとまぶしつける。
- 5 きつね色になるまで揚げる。

Point

ブロッコリーが
くたくたにならないよう、
ゆですぎに注意してください。
お好みでソースをかけても
おいしいです。

Point

ブロッコリーの軸は、
中のやわらかいところを
短冊切りにします。

軸までおいしく

ブロッコリーでメンマ風

204kcal たんぱく質:9.4g 塩分:1.8g (1人分)

材料(ブロッコリー軸2つ分)

ブロッコリーの軸
… 2株(200g)
(かたいところをとり、短冊)
ごま油 … 大さじ1
砂糖 … 小さじ1/2

酒 … 小さじ1
みりん … 小さじ1/2
しょうゆ … 小さじ1
オイスターソース … 小さじ1/4
鶏がらスープの素 … 小さじ1/2

作り方

- 1 ブロッコリーを切った後、フライパンにごま油を入れて、弱火で炒める。
- 2 砂糖を加えて全体がなじむまで炒める。
- 3 ★の調味料を入れ、水分がなくなるまで煮つめる。



講座の初めは、
ヨガで心と体を
ほぐしました。

毎日少しでもヨガを
続けることが大切と話す
菊池インストラクター。

停電時のブレーカー
操作や災害が起きた際の注意
などを教わりました。



1月15日(水)

楽しみながら学ぶ 電気に関する防災講座

JA新鮮安心市場さすが市2階で、中部電力がしゃべり場を開きました。午前中は曾我・上内田支部、午後は西南郷・掛川支部の女性部員ら計27名が参加しました。まずは、ヨガインストラクターの菊池未来さんによるヨガ講座でリラックス。瞑想(めいそう)や普段使わない関節と筋肉を動かすことで、心と体をほぐしました。続いては、中部電力パワーグリッドによる電気防災講座で、停電の原因やブレーカー操作、電気が復旧した場合の安全チェックなどについての説明を受けました。また、災害の備えとして、震度5強以上の地震が発生したときに自動で電気を遮断できる「感電ブレーカー」や「停電情報アプリ」が紹介されました。最後に、小グループに分かれ、停電や災害に関する疑問や不安なことを、中部電力社員を交えて話し合いました。中部電力静岡支店地域共生グループの小林理恵副長は、「話をとても熱心に聞いてくださった。皆さんの電気に関する困りごとや不安を聞けて、有意義な時間となった」と話しました。

曾我支部の神谷正子支部長は、「みんなでヨガやおしゃべりができて楽しかった。自分の体をほぐすことの大切さや停電に関する話など、知らないことが多く勉強になった」と話しました。

しゃべり場では、災害時の
傾いた電柱や切れた電線、南海
トラフ地震に対する不安などが
話題に上がりました。

かけがわ茶ボトル缶と
お菓子でちょっと一息。



〈3月の活動スケジュール〉 ●3日(月) 絵手紙 ●4日(火) コーラス ●6日(木) ほほえみ農園 ●7日(金) 支部長・事務局合同会議
●8日(土) 朝市 ●11日(火) コーラス、ヨガ ●12日(水) 女性部通常総代会 ●13日(木) 着付 ●15日(土) 朝市 ●17日(月) 女性総代研修会
●18日(火) コーラス ●20日(木) 書道 ●25日(火) コーラス、ヨガ