

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



フライパンで簡単 白菜しゅうまい

180kcal たんぱく質:11.4g 塩分:1.1g (1人分)

材料(4人分)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 豚ひき肉 … 200g | 酒 … 小さじ2 |
| タマネギ(みじん切り) … 80g | 砂糖 … 小さじ1 |
| エノキ(1cm幅) … 100g | ■ 鶏がらスープの素 … 小さじ1 |
| ショウガ(おろす) … 10g | しょうゆ … 大さじ1 |
| 絹ごし豆腐 … 50g | 片栗粉 … 大さじ1 |
| ハクサイ(せん切り) … 200g | 片栗粉 … 大さじ2 |
| ニンジン(せん切り) … 60g | 水 … 150ml |

作り方

- 1 野菜を切る。
- 2 ひき肉にタマネギ、エノキ、豆腐、ショウガ、■の調味料を入れて、粘りが出るまで混ぜる。肉だねを1人5個になるように分ける。
- 3 ハクサイ、ニンジンに片栗粉大さじ2をまぶし、2の肉だねの周りに押すようにして全面につける。
- 4 フライパンにしゅうまいを並べ、水を入れてふたをしたら、弱火で10分加熱する。

Point

ラップをして、電子レンジで15分程度加熱しても作れます。味が薄く感じる場合は、ポン酢をつけて食べるのがおすすめです。

Point

水菜やミニトマト、ゆでた小松菜を入れてもおいしいです。

シャキシャキでおいしい

春菊のさっぱりナムル

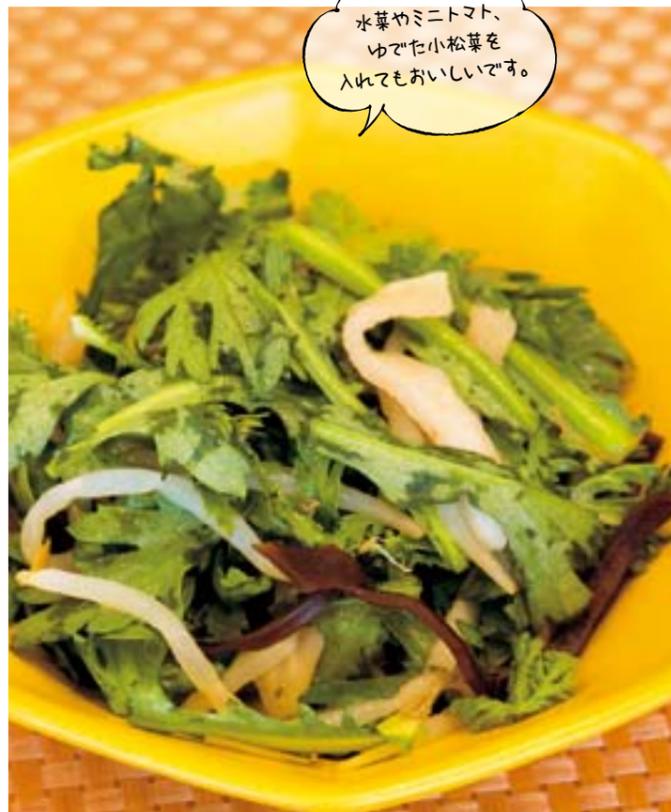
74kcal たんぱく質:1.7g 塩分:0.5g (1人分)

材料(4人分)

- | | |
|------------------|------------|
| 春菊(長さ5cm) … 100g | ▲ 塩昆布 … 5g |
| 切干大根 … 20g | 酢 … 小さじ4 |
| モヤシ … 100g | ごま油 … 大さじ1 |
| | 醤油 … 小さじ1 |
| | 砂糖 … 小さじ2 |

作り方

- 1 切干大根を水につけて10分程度置き、戻す。
- 2 野菜を切る。モヤシを沸騰した湯で約1分ゆでる。
- 3 ▲を混ぜ、水を切った具材と和える。



午前中に行われた運営反省検討会。グループの代表者が1年間の取り組みを発表しました。

会場には趣味の会の作品が展示されました。



2月5日(水)

1年間の活動を振り返り 次年度に生かそう

今年度の女性部活動について振り返る「女性部運営反省検討会」と「女性部と常勤役員との意見交換会」がJA新鮮安心市場さすが市の会議室で開かれ、42名が参加しました。

午前に行われた運営反省会は、初めに榛村節子女性部長が「1年間の活動を振り返り、良い点を次年度につなげていきたい」と挨拶しました。その後、活動報告として支部、目的別グループ、ミセススクール、趣味の会、家の光記事活用グループ、本部の代表者が、それぞれ1年間の活動内容と反省点を発表。グループ独自の活動や地区内の連携、参加人数の課題など、次年度の活動に生かすための共有を行いました。

午後からは、JA常勤役員との意見交換会が開かれました。JAの運営への参画について、榛葉穂組合長は「女性理事を増やしていきたい。女性部に入っていない地域の方にも声をかけ、より多くの人に参加していただきたい」と話し、大場秀明専務は部農会の役割について、「地域ごとに異なるが、水路やため池、農地などの管理と大切な役割を持っている。今後は、耕作放棄地や農地の維持や管理が課題となってくる」と話しました。



女性部とJAの関わり方などについて回答する榛葉組合長。

常勤役員との意見交換会ではJA運営への参画や部農会について質問し、役員が回答しました。

〈4月の活動スケジュール〉 ●1日(火) コーラス開講式 ●2日(水) ミセススクール開講式 ●4日(金) 支部長・事務局合同会議 ●7日(月) 絵手紙 ●8日(火) コーラス ●10日(木) 着付 ●11日(金) 料理 ●12日(土) 朝市(総会) ●14日(月) 体操 ●15日(火) コーラス ●17日(木) 書道 ●18日(金) 手作り ●19日(土) 朝市 ●21日(月) 水墨画 ●22日(火) コーラス、県女性協通常総代会 ●29日(火) コーラス