

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



いつものご飯に彩りを

小松菜の混ぜご飯

249kcal たんぱく質:7.6g 塩分:0.6g (1人分)

材料(4人分)

- | | |
|------------------|------------------|
| 米 … 2合 | シメジ(ほぐす) … 100g |
| 卵 … 2個 | 白ネギ(輪スライス) … 40g |
| 酒 … 小さじ2 | 酒 … 大さじ1 |
| みりん … 小さじ2 | ◆ しょうゆ … 小さじ2 |
| こめ油 … 大さじ1 | かつお節 … 4g |
| 小松菜(1cm幅) … 200g | バター … 10g |

作り方

- 1 米を洗って30分浸漬させたら、ザルにあげておく。炊飯器に米、水を2合の目盛りまで入れ、炊飯する。
- 2 野菜を切る。小松菜は茎と葉を分けておく。
- 3 卵に酒、みりんを各小さじ2入れ、卵を溶く。油をしいたフライパンで炒り卵を作り、皿に移す。
- 4 3のフライパンにバターを入れて加熱し、溶けたら小松菜の茎、シメジ、白ネギを入れて炒め、しんなりしたら◆の調味料、小松菜の葉、炒り卵を加えて水分が飛ぶまで炒める。
- 5 炊き上がったら、3の具材をよく混ぜる。

Point

ダイコンの葉、ブロッコリー、アスパラを入れてもおいしいです。

Point

ジャガイモ、エノキ、ニンジンを入れてもおいしいです。

フライパンで簡単! 具材たっぷり

ポークビーンズ風スープ

135kcal たんぱく質:6.6g 塩分:0.9g (1人分)

材料(4人分)

- | | |
|--------------------|----------------|
| タマネギ(1cm角) … 120g | トマト缶 … 200g |
| セロリ(1cm角) … 80g | 水 … 400ml |
| ウインナー(1cm輪切り) … 4本 | ★ ケチャップ … 大さじ1 |
| 水煮大豆 … 100g | コンソメ … 小さじ1/2 |
| | こしょう … 少々 |
| | パセリ … 適量 |
| | オリーブオイル … 小さじ1 |

作り方

- 1 具材を切る。水煮大豆をザルにあげ、水を切る。
- 2 鍋に油をしき、タマネギ、セロリ、ウインナーを炒める。
- 3 野菜がしんなりしたら大豆、★の調味料を加える。沸騰させ、さらに約2分煮る。
- 4 盛り付け、パセリを散らして完成。



ハッラーズが
オープニングコンサートで
「My Favorite Things」を
はじめ、7曲を披露。



3月12日(水)

みんなの力で 地域を元気に

「令和6年度JA掛川市女性部通常総代会」をJA本所で開き、各支部員ら82名が出席しました。

議事では、ブロック活動や講習会などの令和6年度事業報告や、「JA静岡女性組織協議会3か年計画～元気で豊かな地域をみんなの力で～」の実践を基本目標とした事業計画、新役員承認など全4議案が審議され、すべて原案通り承認されました。部長は前年に引き続き、桜木支部の榎村節子さんが務めます。

オープニングコンサートでは、コーラスグループ「ハッラーズ」が、

「My Favorite Things」や「麦の歌」など7曲を披露しました。また、令和7年度役員から令和6年度役員へ記念品が贈呈されました。



JA掛川市
女性部通常総代会が、
JA本所で開かれました。

昨年に引き続き
榎村さんが
部長を務めます。

新役員から旧役員へ
記念品が贈呈されました。



令和7年度 JA掛川市女性部役員

部長 榎村節子(桜木)

- | | |
|-----------------------------|----------------|
| 支部長兼副部長 森下居久美(日坂) ※東部ブロック長 | 支部長 平井祥子(東山) |
| 支部長兼副部長 大原真由美(粟本) ※北部ブロック長 | 支部長 大塚美恵子(東山口) |
| 支部長兼副部長 内海和子(桜木) ※西部ブロック長 | 支部長 菅沼好乃(西山口) |
| 支部長兼副部長 榎葉まさ子(西南郷) ※南部ブロック長 | 支部長 田辺奈保美(倉真) |
| | 支部長 桑野敬子(西郷) |
| | 支部長 佐藤知嘉子(原泉) |
| | 支部長 木下春美(原田) |

- | |
|----------------|
| 支部長 江尻時恵(原谷) |
| 支部長 萩田泰子(和田岡) |
| 支部長 宮川智子(曾我) |
| 支部長 佐々木和美(掛川) |
| 監査委員 松浦永倫子(東山) |
| 監査委員 小高明子(西郷) |

〈5月の活動スケジュール〉 ●8日(木) 着付 ●10日(土) 朝市 ●13日(火) コーラス ●15日(木) 書道 ●17日(土) 朝市
●19日(月) 水墨画 ●20日(火) コーラス ●22日(木) 三役会、タオル寄贈 ●23日(金) 料理 ●26日(月) 野菜作りサークル
●27日(火) コーラス