



すてきなレシピ

具材たっぷり

タケノコの混ぜご飯

330kcal たんぱく質:13.0g 塩分:1.4g (1人分)

材料(4人分)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 米 … 2合 | ゴマ油 … 大さじ1 |
| タケノコ水煮(せん切り) … 150g | シイタケの戻し汁 … 200ml |
| ニンジン(せん切り) … 70g | 酒 … 大さじ2 |
| 鶏むね肉(1cm角) … 150g | みりん … 大さじ2 |
| 干しシイタケ(スライス) … 4個 | しょうゆ … 大さじ2 |
| 油揚げ(スライス) … 20g | キヌサヤ(斜めスライス) … 30g |

作り方

- 1 米を洗い、30分浸水させる。30分経ったらざるにあげる。炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れ、炊飯する。干しシイタケは水で戻す。
※戻し汁は捨てないように。
- 2 具材を切る。キヌサヤは筋を取り、ゆでた後、切る。油揚げは切った後、熱湯をかけ油抜きをする。
- 3 フライパンにゴマ油を入れ、鶏肉、タケノコ、ニンジン、シイタケ、油揚げを炒める。
※火の通りに時間がかかるものから炒める。
- 4 火が通ったら、●の調味料を入れ、煮汁が少なくなるまで煮る。
- 5 ご飯が炊き上がったら、4の具材を入れて混ぜる。
- 6 盛り付けて、キヌサヤを添える。

Point

レンコンやゴボウなど、根野菜を入れてもおいしそうです。

おやつの時間に

しっとりイチゴクッキー

1,043kcal たんぱく質:17.6g 塩分:1.3g (20~24個分)

材料(20~24個分)

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| イチゴ(生地用)
(手でつぶす) … 70g | 米粉 … 150g |
| イチゴ(飾り用)
(5mm角) … 70g | 砂糖 … 30g |
| | ★ベーキングパウダー … 6g |
| | 卵 … 1個 |
| | 米油 … 大さじ2 |

作り方

- 1 オーブンを200℃で予熱する。イチゴはヘタを取って洗い、水気を拭きとる。
- 2 ボウルにイチゴを入れ、つぶす。
※手にくっつくのが気になる場合は、手に油をつけて丸めると、くっつきにくくなる。
- 3 2のボウルに★の材料を入れて、全体が均一に混ぜる。
- 4 鉄板にクッキングシートを敷き、成形した生地を並べる。
- 5 飾り用のイチゴをのせる。
- 6 200℃のオーブンで15分ほど焼く。

Point

冷凍フルーツでも作れます。



JA掛川市女性部女性総代「ちょこっと学習会」がJA本所で開かれました。

総代の役割や仕事の流れについて学びました。



3月17日(月)

総代について学ぼう

総代について学ぶ「女性総代ちょこっと学習会」がJA本所で開かれ、女性総代や常勤役員、支所長、副支所長など、50名が参加しました。

初めに、JA静岡中央会西部支所の宮崎智宏支所長が「JA基礎教室」で、総代や総代会資料の読み方などについて解説。資料を見ながら、総代の役割や仕事の流れなどを学びました。

続いて、JA遠州中央経営管理委員の寺田尚子氏が「女性総代の登用について～女性の声をJAに伝える!～」をテーマに講演。JA遠州中央の女性部活動を報告した後、「多くの人に地域農業の応援団になってもらいましょう」と女性部活動への積極的な参加、直売所の利用を呼びかけました。

最後に、グループ討議を行いました。総代についてわからないことを役員や支所長などに質問したり、JA掛川市をより良くするための意見を出し合ったりしました。討議後には、各グループの代表者が発表し、全体で意見を共有しました。



寺田さんが女性部活動への積極的な参加と直売所の利用を呼びかけました。

各グループの代表者が討議で出た意見を発表しました。



〈6月の活動スケジュール〉 ●2日(月) 絵手紙 ●3日(火) コーラス ●6日(金) 手作り ●9日(月) 健康講座 ●10日(火) コーラス
●11日(水) ハイキング(入笠山) ●12日(木) 着付け ●13日(金) 料理 ●14日(土) 朝市 ●16日(月) 水墨画
●17日(火) リーダー・事務局合同(農業会館)、コーラス ●19日(木) 書道 ●21日(土) 朝市 ●24日(火) コーラス ●30日(月) 体操教室