



〈監修〉
JA静岡厚生連 遠州病院
管理栄養士 竹内志帆
笹本真実



バター香る 塩バター肉じゃが

318kcal たんぱく質:14.8g 塩分:0.8g (1人分)

材料(4人分)

鶏もも肉(ひとくち大) … 280g
ジャガイモ(乱切り) … 400g
ニンジン(乱切り) … 120g
タマネギ(くし切り) … 200g
アスパラガス
(筋をとり斜めスライス) … 80g

水 … 200ml
酒 … 大さじ2
みりん … 大さじ2
塩 … 2つまみ
有塩バター … 20g
黒こしょう … 適量

作り方

- 1 具材を切る。ジャガイモは切ったら水に5分浸け、その後水気を切る。
- 2 フライパンか鍋に鶏肉を皮目から入れて火にかけ、全体に焼き色がつくまで焼く。
- 3 ジャガイモ、ニンジンをに入れて炒める。ジャガイモの表面が透明

- なってきたら、タマネギ、アスパラガスを入れてさっと炒める。
- 4 ▲の調味料を加え、落とし蓋をして弱火で10分煮る。具材に火が通ったら、バター、黒こしょうを加え、落とし蓋を外して5分煮る。

Point
スナッPEndウ、
シメジを入れても
おいしいです。

甘み溶け出す オニオンスープ

102kcal たんぱく質:3.1g 塩分:0.6g (1人分)

材料(4人分)

乾燥パン粉 … 20g
オリーブオイル … 小さじ1
タマネギ(スライス) … 300g

★ ベーコン(1cm幅) … 40g
キャベツ(せん切り) … 80g
コンソメ … 小さじ1
水 … 600ml
こしょう … 適量
パセリ … 適量

作り方

- 1 具材を切る。
- 2 タマネギを電子レンジ600Wで3分加熱する。
- 3 鍋にパン粉を入れ、茶色になるまで乾煎りした後取り出す。※焦げやすいので注意。

- 4 同じ鍋にオリーブオイル、加熱したタマネギを加え、タマネギの色が少し変わるまで炒める。
- 5 ★を加えて沸騰させ、約3分煮て、パン粉を入れる。
- 6 パセリを散らして完成。

Point
ニンジン、
ゴボウを入れても
おいしいです。



部員らが各家庭にある
タオルや食品を持ち寄り、
管内の施設に
寄贈しました。

5月22日(木)

タオル寄贈で 社会福祉に貢献

JA女性部は、部員らが家庭にあるタオルを持ち寄る「タオル1人1枚寄贈運動」と、レトルトや缶詰などの食品を寄贈する「フードドライブ運動」を実施しました。女性部長ら5名が管内の6施設を訪れ、物資を手渡しました。

タオル1人1枚寄贈運動は、20年以上前から続いています。これまでに2万枚以上のタオルを寄贈しました。今年度は、495枚のタオルと17着の古着が集まりました。食品ロスの軽減と社会貢献を目的に行うフードドライブ運動は、1カ月でダンボール5箱分となりました。集めた食材は、社会福祉協議会と特定非営利活動法人風の家に贈られました。

女性部長の榛村節子さんは、「施設の方に喜んでいただき、うれしいです。これからもSDGsにつながる福祉活動をしていきたいです」と話しました。タオルを寄贈したききょう荘の草賀一友補佐兼主任生活相談員は、「ききょう荘では利用者の皆さんがいただいたタオルで台ふきんを作るなど、様々な用途で活用させていただいております。毎年のご支援に感謝いたします」と歓迎しました。

あいあい学園

掛川工房つっど

かけがわ苑

社会福祉協議会

風の家

〈7月の活動スケジュール〉 ●1日(火) コーラス ●4日(金) 料理 ●7日(月) 絵手紙 ●8日(火) コーラス ●10日(木) 着付け
●12日(土) 朝市 ●15日(火) コーラス ●17日(木) 書道 ●19日(土) 朝市 ●21日(月) 水墨画 ●22日(火) コーラス
●28日(月) 野菜作りサークル ●29日(火) コーラス