

自然と笑顔が生まれる幸せキッチン



〈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

すてきな
レシピ

食べ応え抜群！

トマトのまぜご飯

326kcal たんぱく質:8.8g 塩分:1.1g (1人分)

材料(4人分)

米 … 2合
ミニトマト(半分) … 12個
米油 … 小さじ1
ツナ缶 … 1缶
乾燥ワカメ(ざく切り) … 6g

▲ しょうゆ … 大さじ1
酒 … 大さじ1

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、▲を入れ、水を目盛りにあわせて入れて炊く。
- 2 ミニトマトを切る。ツナ缶の油を切る。乾燥ワカメを水で戻し、水気を絞ったら切る。
- 3 フライパンに米油を入れて熱し、ミニトマトを入れる。ミニマト

に軽く焼き色がつき、やわらかくなるまで炒め、皿に移す。※焼くことでご飯となじみ、また、うま味を凝縮させる。できるだけ水分を飛ばす。

- 4 炊き上がったご飯に、トマト、ツナ、ワカメを入れて混ぜる。

Point

トウモロコシ、キノコを入れてもおいしいです

夏野菜を楽しめる

たっぷり香味野菜の味噌炒め

198kcal たんぱく質:14.4g 塩分:0.9g (1人分)

材料(4人分)

豚こま肉 … 240g
小麦粉 … 大さじ1
ショウガ(みじん切り) … 10g
ナス(2cm幅半月) … 2本(160g)
タマネギ(くし切り) … 120g
キュウリ(縦半分に5mm斜め切り) … 60g
ミョウガ(縦半分に5mm斜め切り) … 60g

米油 … 大さじ1
みそ … 大さじ1
酒 … 大さじ2
★ しょうゆ … 小さじ1
みりん … 大さじ1
こしょう … 適量
大葉(せん切り) … 4枚

作り方

- 1 具材を切る。ナスは切った後5分水につけ、ザルにあげておく。★の調味料をあわせる。
- 2 豚こま肉に小麦粉をまぶす。※肉のうま味を逃さないように粉をまぶして焼く。
- 3 フライパンに米油、ショウガを入れて加熱する。香りが出たら2の豚肉を加え、肉の色が変わるまで炒める。ナス、タマネギを加

え、しっかりと加熱。しんなりするまで炒める。

- 4 あわせておいた★の調味料を加えて炒め、水分が飛んだら加熱する。キュウリ、ミョウガを加えてさらに1分炒める。※食感を残すためキュウリとミョウガはざっと炒める。加熱し過ぎに注意。
- 5 盛り付け、大葉を上のにせて完成。

Point

ピーマンやカボチャ、オクラなどを入れてもおいしいです。

北部ブロックの41名がエコパスタジアム・大塚製薬工場見学ツアーに参加しました。



7月3日(木)

見学ツアーで深まる交流

JA掛川市女性部が「エコパスタジアム・大塚製薬工場見学ツアー」を実施し、北部ブロックの41名が参加しました。

初めに、エコパスタジアムを見学。職員の説明を受けながら、普段入ることのできない放送関係室や貴賓室、選手関係室などを見て回りました。

続いて、大塚製薬袋井工場を見学。ポカリスエット・イオンウォーターのペットボトルを製造する様子を見ました。見学後には大塚製薬社員からエコ活動や袋井工場について説明を聞き、質問にも答えてもらいました。最後に、掛川森林果樹公園を散策し、小笠山の自然に触れ、癒されました。

参加した北部ブロック長の大原真由美さんは、大塚製薬見学について「ペットボトルを作るのにリサイクルPET樹脂を30%利用していることなど、エコ活動の話がとてもためになりました。工場内では機械がほとんどの作業を行っており作業している人が少ないことにも感心しました」と話しました。

見学ツアーでは普段入れないところにも♪



大塚製薬袋井工場



ポカリスエットの製造工程を見学しました。



木陰でちょっと休憩。



〈9月の活動スケジュール〉 ● 1日(月) ほほえみ農園、絵手紙 ● 2日(火) ほほえみ農園、コーラス ● 3日(水) 家の光大会(グランシップ) ● 4日(木) 自家菜園種まき講習会 ● 5日(金) 料理 ● 8日(月) 体操 ● 9日(火) コーラス ● 10日(水) 助け合いグループ交流会(農業会館) ● 11日(木) 着付け、家の光100ダンコンテスト ● 12日(金) ききょう荘敬老会、コーラス ● 13日(土) 朝市 ● 15日(月) 水墨画 ● 16日(火) ほほえみ農園、コーラス ● 18日(木) 書道 ● 20日(土) 朝市 ● 22日(月) ほほえみ農園 ● 23日(火) コーラス ● 30日(火) コーラス