

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



四川省の代表料理
棒棒鶏 バンバンジー

146kcal たんぱく質:9.5g 塩分:2.0g (1人分)

材料(4人分)
鶏むね肉(皮をとり、観音開き) … 300g <タレ>
塩 … 小さじ1 みそ … 大さじ1
酒 … 大さじ1 みりん … 大さじ1/2
キュウリ(せん切り) … 1本 砂糖 … 大さじ1/2
トマト(薄く輪切り) … 1個 しょうゆ … 大さじ1/2
大葉(せん切り) … 2枚 ゴマ油 … 小さじ1
すりゴマ … 大さじ1

作り方
1 具材を切る。
2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩、酒、鶏肉を入れて、火が通るまで弱めの中火で6分ゆでる。
※火が通っているか確認する。
3 水気を切って水分をふき取り、粗熱をとって繊維にそって細かくさく。
4 みりんを耐熱の容器に入れ、ラップをせず電子レンジ600W 20秒加熱する。
※本みりんの場合は、アルコールをとばすために行う。
5 ボウルにタレの材料を入れ、混ぜ合わせる。
6 器にトマト、キュウリ、鶏肉の順に盛り、タレをかけ、大葉を添える。

Point
豆板醤を加えることでピリ辛のタレを楽しめます。

Point
他のジャムでもOKです。生の果物で作る場合は、砂糖を追加してください。ホットケーキミックス100gでも作れます。

おやつ時間に

ヨーグルトケーキ

790kcal たんぱく質:28.3g 塩分:1.4g (1台分)

材料(パウンド型1台分)
ヨーグルト(無糖) … 200g 卵 … 2個
マーマレードジャム … 50g 薄力粉 … 75g
砂糖 … 20g ベーキングパウダー … 4g

作り方
1 型にクッキングシートを敷く。オーブンを180℃に予熱する。
2 ボウルにヨーグルト、ジャム、砂糖を入れて混ぜる。
3 卵を1つずつ入れて混ぜる。
4 別のボウルにふるった薄力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
5 **4**のボウルに**3**を少しずつ入れて混ぜる。
6 型に流し入れる。
7 オープンで40分焼く。※竹串を刺してくっつかなければOK。
8 粗熱を取り、冷やして切る。



女性部組合員のつどいがJA本所で開かれました。



8月6日(水)

食事や生活リズムを整え、健康的な体へ



杉浦さんが「金メダルを取るための食と掛川茶の効果について」をテーマに講演。



競技用自転車に興味津々



「令和7年度JA掛川市女性部組合員のつどい」がJA本所で開かれ、正、准組合員資格を持つ部員88名が参加しました。つどいでは、榛葉穂組合長が、農業・JAを巡る情勢として国際協同組合年や食料システム法について話しました。また、女性部活動への積極的な参加や地域の人を巻き込んだ仲間作り活動をお願いしました。続いて、パラサイクリストと薬剤師である杉浦佳子さんが「金メダルを取るための食と掛川茶の効果について」をテーマに講演。自身の経験や薬剤師の観点から、食事や生活リズムについて話しました。そして、これからの超高齢社会を生きるために、適度な運動やバランスの取れた食事、生活リズム、会話をするを呼びかけました。最後に、茶業部の中村貴司部長による「お茶の知られざるパワーについて」掛川茶の勉強会が行われ、深蒸し茶の淹れ方やお茶の効能、主要成分について学びました。



中村茶業部長がお茶の淹れ方や主要な成分について解説。



〈10月の活動スケジュール〉 ●3日(金) 料理 ●6日(月) 絵手紙 ●7日(火) コーラス ●9日(木) 着付け ●11日(土) 朝市 ●14日(火) コーラス ●16日(木) 書道 ●20日(月) 水墨画 ●21日(火) コーラス、委員会 ●25日(土) 朝市、ミセス大学(JA江刺) ●26日(日) ミセス大学(JA江刺) ●27日(月) 野菜作りサークル ●28日(火) コーラス