

佐賀市老連女性部の活動について

女性部長 久野 絹子



老人クラブ会員の約6割が女性会員であります。女性パワーを十分に発揮する為には、女性役員や女性の会長が沢山必要です。

校区老連女性部長による料理講習会

平成31年1月29日(火)ほほえみ館3

階の料理実習室で実習会を開催した。

今回は減塩料理ということで麦ごはん・鶏胸肉のカレーあんかけ・味噌汁・焼き野菜と海苔ドレッシング・ゆでだごの5種類を佐賀市健康づくり課の保健師さんを講師として開催した。

受講された女性部長さんには校区に持ち帰り女性部の皆さんに御披露して頂きたいと思えます。

♪おいしく減塩して食べよう♪

平成30年度 佐賀市 健康づくり課  
食の健康教室伝達会

＜麦ごはん＞

材料	下ごしらえ	1人分分量	4人分分量
米	研ぐ(洗う)	60g	240g
塩	研ぐ(洗う)	10g	40g

＜作り方＞

1. 米と塩は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

＜鶏胸肉のカレーあんかけ＞

材料	下ごしらえ	1人分分量	4人分分量
鶏胸肉		60g	240g
しょうゆ	A	3g	小さじ2
酒		3cc	12cc
おろししょうが		1g	4g
片栗粉		2g	小さじ1/2
油		1.5g	大さじ1/2
【カレーあん】			
れんこん	薄いいちょう切り	15g	60g
しめじ	根元を切りほぐす	20g	80g
にんじん	薄いいちょう切り	20g	80g
かいわれ	根を落として洗う	2g	8g
油		1g	小さじ1
カレー粉		0.5g	小さじ1/4
水	B 含む	50cc	200cc
片栗粉	C 含む	1g	4g
水		2cc	8cc

＜作り方＞

1. 鶏胸肉は縦音開きにして厚さを均等にし、フォークで穴を開け、人数分に切り分ける。
2. ビニール袋に鶏肉、Aを入れ、よくもみこみ20分以上置き、汁気を絞き片栗粉をまぶしておく。
3. フライパンに油、2の鶏肉を皮を下にして入れ、弱めの中火で焼いていく。
4. 片面に火が通ったら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
5. 鶏肉に火が通ったら食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。
6. フライパンに油を熱し、れんこん、しめじ、にんじん、カレー粉を加え火が通るまで炒める。
7. Bを加え、沸騰したらCの水溶き片栗粉を加え、とろみがついたららの鶏肉にかけ、かいわれをちらす。



＜味噌汁＞

材料	下ごしらえ	1人分分量	4人分分量
味噌	短冊切り	30g	120g
えのき	いしづき8cm×0.4cm幅に切る	20g	80g
小ねぎ	小口切り	1g	4g
だし汁		150cc	600cc
味噌		8g	32g

＜作り方＞

1. 鍋に出し汁、なす、えのきを入れ火にかける。
2. 具材に火が通ったら火を止め、味噌を溶き入れる。
3. 順にねぎ、小ねぎをちらす。

＜焼き野菜と海苔ドレッシング＞

材料	下ごしらえ	1人分分量	4人分分量
長いも	短冊切り	20g	80g
パプリカ(赤)	縦に1cm幅に切る	20g	80g
ピーマン	縦に1cm幅に切る	20g	80g
油		1g	小さじ1
【海苔ドレッシング】			
焼き海苔	縦かく切る	1/4枚	1枚
水		10cc	40cc
さとう		0.5g	小さじ1/4
酢		1g	小さじ1/2
しょうゆ		1.5g	小さじ1
ごま油		1g	小さじ1

＜作り方＞

1. フライパンに野菜を油をまわし入れ、両面を弱火でじっくり焼く。
2. 火が通ったら皿に盛る。
3. 鍋に海苔、水を加え溶かす。
4. Aを混ぜ合わせ2の野菜の横に添える。

＜ゆでだご＞

材料	下ごしらえ	1人分分量	4人分分量
中力粉	ふるってボウルに混ぜて	7g	28g
白玉粉	おく	3.5g	14g
かぼちゃ	ゆでてつぶしておく	10g	40g
こし粉		10g	40g
水		5cc	20cc

＜作り方＞

1. 中力粉、白玉粉の入ったボウルにかぼちゃを混ぜ、水を少しずつ加えて耳たぶ程度の柔らかさになるまでこねる。(水の量は生地が固さによって調整してください)
2. 生地を伸ばしてこし粉を包み、厚さ1cm程度に伸ばして平らに形を整える。
3. 沸騰した湯に入れ、浮いてきたら鍋からあげて水にとる。
4. 水を切り、あら熱がとれたら器に盛る。

＜栄養量＞

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(mg)	塩分(mg)	糖質(g)
麦ごはん	240	4.3	0.7	54.3	5	0.0
鶏胸肉のカレーあんかけ	212	13.3	13.1	3.6	17	0.6
味噌汁	30	2.1	0.4	6.0	17	0.6
焼き野菜と海苔ドレッシング	46	1.2	2.2	6.2	10	0.4
ゆでだご	59	2.0	0.2	11.9	6	0.4
合計	586	22.9	16.5	86.9	53	2.5

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	7.8g	※きのこ類を含む
淡色野菜	10.5g	
野菜の量	18.3g	

◆MEMO◆



佐賀市老人クラブ連合会で販売していますので、購入して着用しよう！

老人クラブ会員バッジを着用しましょう



楽しく歌おう！

「シニア世代のみんなの歌集」が発売されます

例会で、サロンで、旅行で、芸能祭や大会で、みんなで楽しく歌いましょう。

全国老人クラブ連合会の企画・編集による新たな歌集が、全国社会福祉協議会（全社協）から発行されました。老人クラブ向けの歌集はこれまででもありましたが、16年ぶりに改訂したものです。会員の皆様の協力を得て選定した、なじみ深い80曲は、次のように分類して収録しています。

「童謡・唱歌」

春夏秋冬、季節に合わせて歌おう！

春 荒城の月、花、ピクニックなど

夏 みかんの花咲く丘、夏は来ぬ、浜辺

の歌など

秋 故郷の空、紅葉、里の秋など

冬 ふじの山、きよしこの夜、ふるさと

など

「民謡」

地域色豊かに踊りも入れて歌おう！

ソーラン節、花笠音頭、草津節、デカ

ンショ節、黒田節、五木の子守唄など

「歌謡曲」

あの頃を懐かしんで歌おう！

丘を越えて、リンゴの唄、ここに幸あ

り、遠くへ行きたい、柔、星影のワル

ツ、鼻、川の流れのように、きよしの

ズンドコ節など



判型 A5判、122頁

定価 本体 500円（税別）

荷造・送料 1回の購入額 1500円未満の場合 400円、1500円以上の場合 500円（ただし1回の注文 10冊以上の場合はサービス）

申し込み先 都道府県・指定都市老連 または  
全社協出版部受注センター（電話 049-257-1080、  
FAX 049-257-3111）までどうぞ