



毎日のワーク、お疲れ様です。

第8号では、「ワーカーズ 介護・食のアンケート」で二番目に多かった悩み「時間が足りない」と悩みについて、いくつかのヒントをご紹介します。

例えば①おかずを3品作る時に、3種類ともコンロを使う調理法にしないことが大事です。「煮る」「炒める」おかずと組み合わせるのは、「生のまま」か「電子レンジで加熱する」おかずにします。コンロの空きを待つ時間と鍋を洗う時間が短縮されて調理がスムーズに進みます。

次に②シンプルな味付けのものを1品作ることもポイントです。味が決まらなくて何度も味見するのは焦りに繋がります。ポン酢だけ、ゆかりだけ、でもおいしいおかずがあります。

きのこのレンジ蒸し(1人分)

しめじ	1/4袋
えのき	1/4袋
酒	少々
めんつゆ	大さじ1



- ①きのこは石づきを落として3cmくらいの長さに切る。
 - ②深めの器に①、酒、めんつゆを加えて軽く混ぜ、ラップをふんわりとかけて、電子レンジで600w2分間加熱する。
 - ③味が足りなければめんつゆか塩で調節して、皿に盛り付けて出来上がり。
- ※きのこを短く切って加熱して、大根おろしで和えると咀嚼が難しい方も食べやすくなります。青しそやおろし生姜などの薬味を加えるとさらに美味しくなります。

白菜のゆかり和え(1人分)

白菜	1~2枚
塩	少々
ゆかり	少々



- ①白菜は繊維を断つように薄切りにして、塩を全体的にまぶす。
 - ②①の水気が出てきたら絞って水洗いして、ゆかり少々で味付けする。さらに盛り付けて出来上がり。
- ※白菜はサッとゆでると咀嚼が難しい方も食べやすくなります。

白菜とえのきのポン酢和え(1人分)

白菜	1~2枚
えのき	1/4袋
ポン酢	適量



- ①白菜は繊維を断つように薄切りにして軸の部分と葉先の部分を分けておく。えのきは石づきを落として3cmくらいの長さに切る。
- ②鍋で湯を沸騰させ、えのき、白菜の軸の部分を入れる。湯が再び沸騰したら葉先の部分を加えて再度加熱したらざるに上げて粗熱をとり水気を絞る。
- ③②をポン酢で和えて、出来上がり。

10月7日(日)、小栗ふれあい会館にて「ワーカーズ食の研修(時短料理)」を開催しました。当日は約1時間の調理デモを行い、ワーカーさんは7~8人のグループに分かれて主菜3品、副菜3品を約1時間で作りました。調理室の使用時間のリミットが迫る中でしたが、さすがワーカーさん！その後約40分間で試食、後片付けを終えることができました。

当日の献立の主菜2品は、どこの家庭にもある材料を使って、材料も手順も途中までは全く同じなのに最後の手順が変わるだけで味も見た目も異なる主菜 というテーマのレシピです。後日「作ってみたよ」「おいしかった」との声が多かったので、レシピをご紹介します。

野菜の卵とじ甘酢あんかけ

(1人分)

キャベツ	40g	}	①
もやし	20g		
ニラ	5g		
豚バラ肉	20g		
塩	0.3g		
卵	1個		
油	適量		
水	大さじ2		
白だし	小さじ1と1/3		
砂糖	小さじ2弱		
酢	小さじ1		
片栗粉	小さじ1/4		

- ①小鍋に水、白だし、砂糖、片栗粉を混ぜ合わせておく。
- ②野菜は洗ってキャベツは千切り、ニラは3~4cmの長さに切る。豚バラ肉は2~3cmの長さに切って塩を振っておく。
- ③深さのある大き目の耐熱皿に、キャベツ→豚バラ肉→もよしの順に材料を重ねていく。豚バラ肉は肉同士がなるべく重ならないように広げて。ラップをふんわりかけて電子レンジで600w3~4分間を目安に加熱する。
- ④①を火にかけて、ふつふつととろみがついてきたら酢を加えて火を止める。
- ⑤③を取り出し、肉に火が通っていたらニラを散らして再度ラップをかけて600w1分間を目安に加熱する。
- ⑥フライパンを中火で熱し油をひいて、⑤を取り出してラップを外しておく。
- ⑦フライパンをよく熱したら、卵を溶いて流し入れ、⑥を汁ごと卵の上に広げる。火を弱めて蓋をしてむらす。
- ⑧卵が固まったら火を止めて広い丸皿に盛り付けて、④のあんをかけて

→野菜の卵とじ甘酢あんかけ の出来上がり。

とん平焼き (1人分)

①と同じ

お好み焼きソース	適量
鯉節	〃
青のり	〃

- ①~⑥まで同じ手順
 - ⑦フライパンをよく熱したら、卵を溶いて流し入れ、⑥をフライパンの中心に細長い形になるように汁ごとのせて、卵の両サイドを中心に向かって折り曲げて具を包み、広い丸皿に盛り付ける。
 - ⑧お好み焼きソース、鯉節、青のりをかけて
- とん平焼き の出来上がり。



「ワーカーズ食の研修(時短料理)」
10月7日小栗ふれあい会館の様子です。



〈グリーンコープ組合員さん向け開催しました!!〉

10月31日(水)古賀地区市民センターにて「ワーカーズ出前講座・食の研修」を開催しました。家庭向けの時短料理を1品加えた全7品の調理デモ & 試食交流会となりました。

編集後記

簡単にできる料理をいくつかご紹介しました。利用者さんの声を聞きながら、ぜひいろんな料理に挑戦してみてください。