

グループわ だより

秋の各種イベント開催 (10月～11月)

下記のイベントで、日頃の成果が披露され、皆さまに楽しんでいただきました。

- 混声合唱団コーロKSC 第12回定期演奏会 (11月4日)
- 第14回銭太鼓交流会 (11月9日)
- 第17回マジックの祭典 (11月10日)
- 茶道部同好会 秋のお茶席 (11月17日)

「創エネ神戸」奨励賞を受賞 (11月8日)

令和元年度の神戸市環境奨励・功労賞の表彰式が神戸市役所1号館14階大会議室で行われました。

神戸市シルバーカレッジより推薦をいただいた、グループわ 創エネ神戸は、神戸市環境奨励賞を受賞しました。



シャキシャキ野菜のカラフル炒め

張 千代先生のジョイフルクッキング



《材料》 4～5人分

蓮根	80 g
人参	50 g
くわい (缶詰)	10 個
パプリカ (赤・黄)	各 1/2 個
絹さや	8 個
きくらげ	50 g
セロリ	1 本

《調味料》

酢	少々
鶏がらスープの素	小さじ 1
塩	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
ブラックペパー	少々
ピーナツオイル	大さじ 1
片栗粉	小さじ 2
サラダ油	大さじ 1

《作り方》

1. 蓮根、人参の皮を部分的にむき、半月スライスする。蓮根は酢を少々入れた水に入れて変色を防ぐ。
2. くわいをスライスする。
3. きくらげはぬるま湯でもどしておく。
4. パプリカは白いところをとり1 cm くらいに切る。
5. 絹さやはすじ取りをしておく。セロリはすじ取りし乱切りにする。
6. ボールに水 200cc と鶏がらスープの素を入れて混ぜておく。
7. 別のボールに塩、砂糖、ブラックペパー、水 (100cc)、ピーナツオイル、片栗粉を合わせて混ぜておく。
8. フライパンを熱してからサラダ油を入れて鍋肌になじませ、その後、上記の1、2を入れて軽く全体を混ぜる。その後、3、4、5を入れ、さらに、6を加えて全体を軽く混ぜ、鍋蓋をして蒸し焼きにする。
9. 3～4分して蓋を開き、7を全体に回しながら入れて仕上げる。

- 《ポイント》
- ・蓮根、人参の皮には栄養があるので一部残す。
 - ・蒸し焼きにすると、早く火が通りシャキシャキになる。
 - ・調味料は先に合わせて用意することが手早く作るコツです。

(食文 26 期 杉山 健)