

令和3年度2回目の友愛弁当をお届けします。
新型コロナウイルス感染症の拡大で、健康にいい食生活をする人が増えている中、一方でコロナ太りやコロナ痩せなど栄養バランスが偏っている人も増えています。

『楽しく食べる カラダよろこぶ』

本日もボランティア一同、心を込めて作ったお弁当です。どうぞお召し上がりください。

やっぱり麻績のりんご

麻績村はりんごの産地でもあります。どんな栄養があるのでしょうか？

カリウム・食物繊維・カルシウム・ビタミンC・りんごポリフェノールと多くの栄養素が含まれています。中でもりんごポリフェノールは食事からの脂肪分の吸収を抑え、排出させる効果があると言われています。また熱を加えるとその効果も増えるということです。



りんごおやつ簡単レシピ

『大根とりんごの柚子はちみつ漬け』

材料

大根 30g

りんご 1/8個

ゆず皮 1/8個分

はちみつ 小さじ1

作り方

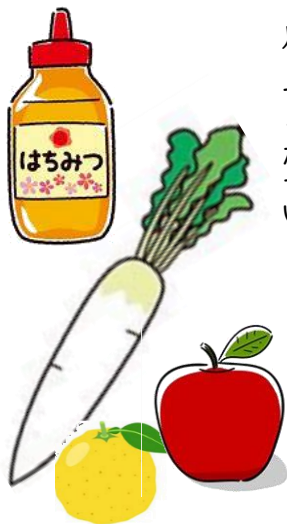
① 大根とりんごは皮をむいて、りんごは芯も取り除きそれぞれいちよう切りにします。

② ゆずの皮を細かい千切りにします。

③ 保存袋に大根4・りんご・ゆずの皮を入れて軽く混ぜはちみつを加え空気を抜きます。

④ 冷蔵庫に入れ、時折軽く混ぜ、空気を抜きます。しんなりとしてきたら完成。

付け合わせのおかずにもなりますが、デザートにもお勧めです。甘さが足りないと感じたら後からでもはちみつを足してください。



むぎっ子より



私たちが作っています。

本日のプレゼントは、写真フレームです。



介護保険・介護予防福祉サービス
ボランティア・地域福祉など
日頃気になること
何かお困りのことがありましたら、
お気軽にご相談下さい。

麻績村社会福祉協議会

07-30099