

# おみごと! 友愛便り

令和3年度一回目の友愛弁当をお届けします。

新しい生活様式としてマスクや手指消毒が身近なものとなりました。ワクチン接種が済んでもしばらくはこの生活を続けたほうが良いそうです。晴れやかな気持ちにもしてくれる食事。たまには食卓に小さな花を飾ってみませんか？

『おいしく、楽しく食べる』

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。



2021.6.17 発行  
麻績村社会福祉協議会

## 煮干しで免疫カアップ!

check

栄養の宝庫である煮干し。中々食卓に上がることはないですよ。たんぱく質は勿論、カルシウムは牛乳の10倍ともいわれています。せっかくの栄養素を効率よく体に取り入れましょう。組み合わせでベストなのがお酢です。

- ・カルシウムの吸収アップ
- ・お酢に漬けることで煮干しが柔らかくなる
- ・たんぱく質も摂りやすくなる



## 漬け汁

### 『簡単煮干しで南蛮漬け』

材料 2〜3人分

煮干し 一つかみ

白ネギ 一本

人参 20g

だし汁 100cc

酢 100cc

砂糖 大さじ1と1/2

しょうゆ 小さじ1

みりん 大さじ1

七味唐辛子 適量

## からだ元気簡単レシピ

むぎっ子より

作り方

- ① 煮干しの種類によって、苦みが気になる方は頭とはらわたを取ってください。
- ② 白ネギはぶつ切り。人参は千切り。
- ③ フライパンやオーブントースターにアルミ箔を敷いて白ネギは所々焼き目が付くように焼き、煮干しは焦げないように気を付けて焼き、いづれも熱いうちにつけ汁に漬けます。
- ④ 人参も入れ、出来れば一晩おくと味がなじんで美味しいです。



## 私たちが作っています ( ^ o ^ \* )



介護保険・介護予防・福祉サービスボランティア・地域のことなど日頃気になることなど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



コロナに負けない



手洗いを忘れず



コロナに気を付けて

本日のプレゼントは、もの作りボランティアさん特製のマットです。

次回は12月です。  
お元気でお過ごしください。