



# 友愛便り

2022.6.16 発行  
麻績村社会福祉協議会

令和4年度一回目の友愛弁当をお届けします。  
『サステナブルに食べる』

サステナブルとは「持続可能な」という意味ですが、食材の場合は出来るだけ使い切り、処分する量を減らすという意味もあります。

自分のために、そして地球のために、私たちの毎日に欠かせない食事から見直してみませんか？  
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。



## からだ元気簡単レシピ

### 『残り野菜でピクルス』

#### 材料

残り野菜 人参・ピーマン・トマト・きゅうり・みょうが・キャベツなどもみ込み用塩 適量

#### 調味料

米酢	200ㄢ
白ワイン	70ㄢ
砂糖	30g
塩	5g
ローリエ	1枚
粒こしょう	6粒
鷹の爪	1本

野菜量によって調味料の量は加減。

① 野菜は食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れて塩を降り入れ揉みこんで10分置く

② 調味料を鍋に入れて混ぜ沸騰しないように約5分煮たら、水気を切った野菜を清潔な保存瓶に詰め調味料が熱いうちに注ぎ蓋をする。

③ 冷めたら冷蔵庫に保存し、24時間後は完成。

そのまま食べても、ポテトサラダに入れても美味しいですよ。

むぎっ子より



## 私たちが作ってまーす(^o^)/



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。  
麻績村社協 67-3099

本日のプレゼントは、麻績保育園の園児さんたちの描いた絵はがきです。

