



友愛便り

令和5年度2回目の友愛弁当をお届けします。

寒い季節がやってきました。寒さのストレスがかかり胃の不調を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな時は胃に負担の少ない暖かいミルクがお勧めです。今回は簡単なレシピもご紹介しますね。

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。

2023.12.21 発行
麻績村社会福祉協議会

「生姜」生と加熱で効果が異なる

① 血行促進には生の生姜
生の生姜に含まれる辛み成分のジンゲロールは血の巡りを良くし一時的に発汗を促す働きがあります。



② 身体の冷えには加熱した生姜

生姜を加熱するとショウガオールという成分がでて体を温める効果が高くなります。

ポイント
十分程度加熱するのが効果的です。
今日のレシピを参考にしてくださいね。

おぎっ子より



からだ元気簡単レシピ

「生姜味噌」

材料 作りやすい分量

生姜 一三〇g

味噌 六〇g

砂糖 四〇g

酒 四〇ml

みりん 四〇ml

作り方

① 生姜を皮付きのままみじん切りにする。

② 鍋にたっぷりの水と生姜を入れ。強火で加熱し一煮立ちさせたらザルに空け水気を切っておく。

③ フライパンに②の生姜・味噌・砂糖・酒・みりんを加えて中火にかけ煮詰まって少し回りが焦げそうになるまで混ぜながら煮詰めて出来上がり。



食べ方色々

木綿豆腐を半分の厚さに切り、水切りした後フライパンで両面焼く。その上に生姜味噌をかけて食べる。
おでんの辛子の代わりに生姜味噌をつけて食べる。

ボランティアさん謹製

ミニお掃除モップです。

ちょっとした埃とりに

お役立てください。



私たちが作っています!

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
日頃気になるこんなこと、
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 67-3099

