

うちまぎ通信

地域包括支援センター内間木苑

第 15 号(2017.6)

朝霞市上内間木498-4

TEL 048-458-2022

簡単クッキング

夏バテ予防

食事のバランスがとれて、しかも手軽に調理ができ
「低栄養」を防げる、管理栄養士の花谷おすすめ「簡単レシピ」



ゴーヤと豚しゃぶのごまみそあえ



■材料 (2 人分)

ゴーヤ・・・小さいもの 1 本(200g)

豚肉・・・(しゃぶしゃぶ用)100g

◆ごまみそ

練り白ごま・大さじ 1 みそ・・・大さじ 1

砂糖・・・9g 水・・・大さじ 1

しょうゆ・・・小さじ 1/2

おろししょうが・・・1/2 かけ分

●塩

■つくり方

- ①：ゴーヤは縦半分に切ってスプーンで種とワタをとり除き、斜めに輪切りにし、水に 5 分ほどさらす。沸騰した湯に水気をきって入れ、再沸騰してから 1～2 分ゆで、ザルにとってよく水気をきり、冷ましておく。
- ②：豚肉は、3～4 cm 長さに切り、塩少々を加えた湯でさっとゆで、ザルに上げて水気をきり、冷ます。
- ③：ボウルに練りごま、みそ、砂糖を入れて混ぜ、しょうゆ、水を加えてなめらかにのばし、おろししょうがを混ぜる。
- ④：③のごまみそにゴーヤと豚肉を入れてあえる。

参考資料 キューピー3分クッキング

アドバイス

- ・ゴーヤの苦みは、まずスライスして水にさらしてからゆで、苦みがなくなるまでしっかりゆでることが大切なので、必ず食べて確認をしましょう。
- ・苦みが苦手な方は青みがひかえめで、突起ブツブツが少ないものを選ぶとよい。

無料 出張介護相談会のお知らせ

地域包括支援センター内間木苑

- ・毎日の買い物や掃除が大変で・・・
- ・どこかに定期的に運動できる場所はある？
- ・介護保険って、どうしたら使えるの？
- ・朝霞市の福祉サービスにはどんなものがある？
- ・どんなのものを食べれば身体にいいのかしら？

といった



高齢者の介護・福祉・医療などに関するご相談をお受けします。



日時：**平成 29 年 7 月 12 日（水）**
午前 11 時～午後 0 時 30 分

場所：**浜崎農産物直売所** 費用：**無料**

→お気軽にお立ち寄りのうえ、ご相談ください(秘密厳守)。

上記に関するお問い合わせは

地域包括支援センター内間木苑 048-458-2022 まで

■地域包括支援センターは、朝霞市から委託を受けた、高齢者のための介護や日常生活の相談窓口です。

「無料出張介護相談会」の今後の予定

平成 29 年 10 月 13 日（金） JA あさか野内間木支店

12 月 22 日（金） ドラッグエース宮戸店

平成 30 年 1 月 25 日（木） ドラッグエース朝志ヶ丘店