



太子堂地区通信

5月 特別号



世田谷区 社会福祉協議会

● 支えあい ● 心をつなぐ ● 合い言葉 ●

社会福祉協議会 太子堂地区事務局

「こんなときだからこそ」太子堂の楽しさをお届けする通信特別号です。

「耳より料理情報」

サロンのみなさまに聞いてみました

★餃子の皮のピザ★

餃子の皮にケチャップ・ピザ用チーズ・ハム・ウィンナーを乗せる。オーブントースターにアルミホイルを敷いて軽く焼くだけ。

具材はお好きな物で OK。

子どももお手伝いができ、楽しく作れます。

(おきらくごきらく広場)



★鳥胸肉の常備材★

鳥胸肉を、酒・塩麴で揉んでレンジでチン。細かく割いて冷蔵庫で保存すると、サラダに混ぜたりと重宝。

「さあにぎやか(に)いただく」を意識!

さ(魚)・あ(油)・に(肉)・ぎ(牛乳)・や(野菜)・か(海藻)・い(芋)・た(卵)・だ(大豆)・く(果物) (うらら会)



★旬のワラビの一本漬★

生のワラビは重曹で灰汁抜きできます。

熱湯にワラビを入れ、重曹を振りかけます。

ワラビはひっくり返して両面茹でてください。ざるに上げてそのまま冷まします。

めんつゆに一本丸ごと漬け込みます。鰹節をかけて、さあ召し上がれ。

(うらら会)



★ポトフ(4人分)★

セロリ(2本)・人参(2本)・大根(1/2本)

キャベツ(1/2個)・玉ねぎ(2個)

フランクフルト(4本)・ローリエの葉

固形スープ(ビーフ味)6g と水 2L でコトコト煮る。塩で味付け、粒マスタードと刻みパセリで彩りよく飾り、出来上がり。

(料理は奥様に一任され、美味しく召し上がっている方も。)

(ダンディ・クラブ)

食事を美味しくするためには運動をしましょう

世田谷区のホームページで、「世田谷いきいき体操」の動画をご覧になれます。

簡単筋力づくり運動や目的別ストレッチ体操などが紹介されています。ワンポイント体操は、1分間の体操です。無理なく運動ができますので、自宅できつろいでいるとき取り組まれてみてはいかがでしょうか。

お問い合わせは 社会福祉協議会 太子堂地区事務局

TEL 070-3946-9785