

社会福祉協議会 松原地区事務局だより



まつばら



ポスト



暑い夏ヘルシー料理で元気をキープ！



ミニディ松原代表：武神美之 氏

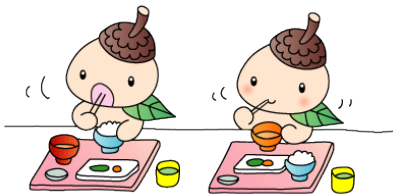
ミニディ松原

※現在コロナ感染症拡大予防のためサロンを休止しています。

男性による調理と高齢者の方を招いた会食と懇談を行っています。
 今回は夏バテ対策として【暑い夏をヘルシー料理で元気をキープ】
 レシピを教えてくださいました！
 簡単！サッパリ！美味しい！ぜひチャレンジしてみてください。

活動が再開したら是非みなさんお越しください！！

- ・活動曜日と時間 第2(土)・第4(日) 10:00～ (会食 12:00～)
- ・活動 場所 松原ふれあいの家
- ・主な活動内容 会食と懇談
- ・会費 ￥500/回



切り干し大根のはちみつレモンマリネ

材料4人分」1人分186カロリーー

※用意するもの：・切り干し大根 40g・パプリカ赤・1個・玉ねぎ半分・オリーブオイル大さじ3杯
 レモン・レモン汁・水200cc・はちみつ大さじ4杯

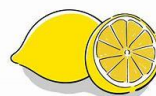
A) レモン薄い輪切り 10枚 レモン汁2個分 はちみつ 大さじ4杯をボールに用意しておく。

【作り方】

- 1) 切干大根→水洗い、水けを絞る。パプリカ→薄切り
- 2) 玉ねぎ→薄切りにし、塩少々もみこみ、水をさらして水を絞りA)の材料を加えてなじませておく。
- 3) フライパンにオリーブ油を中火で熱し、1)の材料千切り大根とパプリカを入れて2～3分炒め水200cc加えて蓋をして弱火で3分ほど蒸し煮にする。
- 4) A)に加えて混ぜて、10分以上置いてなじませて出来上がり！



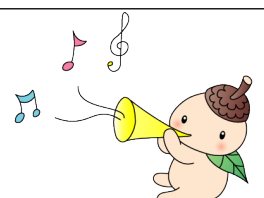
作ってみました。
 さっぱりとして
 美味しかったです♪



◆発行元・お問い合わせ◆

社会福祉協議会 松原地区事務局(松原まちづくりセンター内)

電話:070-3946-9795 担当:細渕(ほそぶち)・向坊(むかいぼう)





まつばら



ポスト

洋風かに玉丼



「材料2人分」1人分596カロリーー

※用意するもの：①・スッキーニ（小）1本・玉ねぎ半分・しめじ100g・カニ風味かまぼこ8本（90g）②・たまご4個

③さとう小さじ一杯・コショウ少々・バター20g・塩コショウ少々

④ご飯（暖かいもの）茶碗2杯分

【作り方】

- 1) スッキーニは厚さ1cm 半月切にして水で洗い、水気をふきます。・玉ねぎは薄切りにします。しめじはいしずきを取り半分の長さに切ります。・カニ風味かまぼこは食べやすくちぎります。
- 2) たまごは溶きほぐし、③を加えて混ぜます。
- 3) フライパンにバターを入れて中火で熱し、バターが解けたら①の材料を炒め、②のたまご液を回し入れて大きく混ぜます。

たまごが好みの硬さになったら火を止め、④盛り付けた上にかけて、ハイ！出来上がり。
簡単で彩りが綺麗です！



☕ <珈琲ゼリー> ☕

「材料4人分」

※用意するもの：ゼラチン15gまたはパールアガー15g

水 300CC ・インスタントコーヒー 大さじ1杯・砂糖 大さじ4杯

【作り方】

- 1) ゼラチン又はパールアガーとインスタントコーヒー、砂糖を良く混ぜ合わせておく
- 2) 鍋に水300CCを入れ沸騰させる。
沸騰させたお湯の中に1)を玉にならないように少しずつ入れる。
- 3) 約10秒くらい沸騰させ火からおろし、良くかき混ぜる。
- 4) 型に入れて、粗熱を取り冷蔵庫で冷やし出来上がり！
- 5) お好みで、生クリームを添えても美味しいです。

