

いきいきだより

Vol. 12
2023.8

発行者
下伊那厚生病院糖尿病患者会いきいき会



写真『向日葵』(高森町) 2022.8撮影 事務 原めぐみ

～暑い毎日が続いてますが皆さんいかがお過ごしでしょうか?～

6/3の運動教室(親水公園のマレットゴルフ)は大雨の影響で急遽中止となりご迷惑をお掛けしました。

さて、新型コロナウイルスは第9波がやってくるという噂もありちょっと心配ですわ。

皆さんも日々注意されているとは思いますが、この時期は熱中症対策が大切です。

マスクは必要な時以外は外し、冷房は無理せず使うようにし、水分もこまめに摂るようお願いいたします。

暑い夏を元気に乗り切りましょう!!



下伊那厚生病院 いきいき会 スタッフ一同

野菜を 食べよう!



今年度の人間ドック昼食メニューから野菜の摂れる料理を2品紹介します。
暑さに負けずしっかりと野菜を食べましょう!



～まいたけの唐揚げ～

～材料(4人分)～

・まいたけ	80g
・酒、みりん、しょうゆ	各小さじ1杯弱
・おろしにんにく	小さじ1/2杯
・おろし生姜	小さじ1/2杯
・片栗粉	大さじ1杯
・揚げ油	適量

～作り方～

- ①まいたけは包丁を使わずに手で食べやすい大きさに分けます。その際に房がバラバラと崩れないようにそっと分けます。
- ②調味料とおろしたにんにく、しょうがを混ぜたらその中にまいたけを入れて10分漬けたら片栗粉をまぶして油で揚げます(ビニール袋を使うと便利です)

～ほうれん草と桜エビのナムル～

～材料(4人分)～

・ほうれん草	140g
・桜エビ	5g
・スープ用寒天	2g
・白ごま	適量
・ガーリック	適量
・ごま油	小さじ1/2杯
・食塩	小さじ1/5杯

～作り方～

- ①ほうれん草は茹でます。スープ用糸寒天はお湯で戻しておきます。桜えびは乾煎りすると香ばしくなります。
 - ②白ごま、ガーリック、ごま油、塩を加えてよく混ぜたら器に盛ります。
- ※ほうれん草の代わりに、もやしや夏野菜(ズッキーニやきゅうり)でも美味しくでき上がります。

