

# ほっとサロンだより



節分荒れでしょうか？ 積雪になりました。冷え込みも一段と厳しくなりましたネ。

これから受験シーズンを迎えます。インフルエンザも流行っているようです。うがい、手洗いなどして体調管理をしてくださいネ。

げらげら公楽歩

日時：2月23日(土) 13時30分～14時30分

場所：3階(ほっとサロン)

お問い合わせ先(小林) 090-5370-4689

日曜ほっとサロン「スマイル」

日時：2月17日(日) 13時～15時

場所：3階(ほっとサロン)

お問い合わせ先：矢田 090-1335-2609

お願い：平日の連絡は19時以降にお願いします。

## 〈今月の鍋料理〉

**寒い季節にはお鍋が良いですね！今月は「タジン鍋」をご紹介します。体の内から暖まりましょう。**

**タジン鍋の利用：豚肉と野菜の蒸し煮(4人分) 1人当たりエネルギー146kcal たんぱく質6.8g 塩分0.6g**

### 〈材料〉〈島根大学医学部附属病院栄養治療室提供〉

豚肉スライス 120g

(または鮭、アサリ、えび、イカなどの魚介)

しめじ茸 1P

かぼちゃ 120g

人参 中1/3本

(他キャベツ、ワレット豆などの季節の野菜)

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

塩 ひとつまみ

オリーブ油 大さじ1

\*タレは好みの物を準備する。

(ぼん酢、胡麻ドレッシング、ソースなど)

### 〈作り方〉

①野菜は食べやすい大きさに切り、1口大に切った肉、または魚介を火のとおりにくいものから彩りよく鍋に盛る。

②調味料、酒とオリーブ油を振りかけ12分くらい中火にかける。



ほっとサロンは、毎週月曜日 10時～15時 3階です。(看板が出ています) お待ちしています。

(お問い合わせ先：0853-20-2069)