

# ほっとサロンだより

彼岸花があっちこちで咲き乱れています。野原・墓地などに生え、秋紅色の花をつける彼岸花。別名「まんじゅしゃげ」ともいいます。



食欲の秋となりました。今月は千千ミを紹介します。とても美味しいですよ～。

(島根大学医学部附属病院栄養治療室提供)

〈一人当たり〉エネルギー162kcal たんぱく質 6.2g 塩分 1.0g

## 〈材料〉

小麦粉	大さじ 5 杯
卵	1 個
ニラ	20 g
しらす	5 g
おろしニンニク	チューブ 2 cm
鶏ガラスープの素	2 g
水	大さじ 2 杯
油	適量
☆すりごま	少々
☆ごま油	小さじ 半分
☆酢	小さじ 1 強
☆しょうゆ	小さじ 1 杯



## 〈作り方〉

1. ニラは 3 cm 長さに切る。
2. ボウルにニラ、溶き卵、小麦粉、分量の水、鶏ガラスープの素、おろしにんにくを入れて混ぜ合わせ、生地を作る。
3. フライパンに油を熱し、②を入れて平らにし、蓋をして焼く。片面に火が通ったら、裏返し、ヘラで押しつけながら焼く。焼き上がったら切り分け、皿に盛りつける。  
☆を混ぜてタレを作り、3にかけて食べる。

※ニラを細かく切り、代わりにキャベツの千切りを加えると、固さも気にせず食べられます。

## 大学祭のご案内

- ・島根大学医学部 くえびこ祭  
開催日：10月13日（土）14日（日）
- ・島根県立大学出雲キャンパス つわぶき祭  
開催日：10月20日（土）21日（日）

## げらげら公楽歩

日時：10月20日（土）

場所：もと腫瘍センター

（院内売店前）

お問い合わせ先

小林（090-5370-4689）

## 日曜ほっとサロンスマイル

\*今月は都合によりお休みします。

## 《ほっとサロン》

3階 3011 室 看板が出ています！

毎週月曜日 10時～15時

お問い合わせ先 0853-20-2069