



まだまだ残暑厳しいですね。田んぼの稲に穂が実り頭首が垂れるようになりました。そろそろ稲刈りが始まりますね。農家は忙しい時期を迎えます。おかげさまで美味しい新米がいただけます。暑さ対策も忘れずに気をつけてお仕事してくださいネ。

夏の疲れが残っていませんか？今月はラッキョ酢を利用した酢漬けをご紹介します！

<材料> と <作り方>

(島根大学医学部附属病院栄養治療室提供)

きゅうり、セロリ、カラーピーマンは食べやすい大きさに切る。

レンコン、ごぼう、人参は皮をむきゆでる。

長いものは皮をむき食べやすい大きさに切る。

トマトは、皮を湯むきし食べやすい大きさのくし型に切る。

各材料を保存容器あるいは瓶に入れ、ラッキョ酢を軽くつかる程度に注ぐ。

1～2時間程度で漬かるが、保存も効く。



げらげら公楽歩

日時: 9月15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

日時: 9月23日(日) 13時～15時

場所: 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。

おしらせ 平成24年度市民公開講座

日時: 平成24年9月9日 14時～15時30分

場所: 島根大学医学部看護学科棟

内容: 「子どもたちの心の健康と家族の心得」

講師: 島根大学教育学部心理・発達臨床講座
稲垣卓司先生

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です

