

さわやか 通信 265

発行

御宿町社会福祉協議会 ☎68-6725

ごはんのヒント



たらとチンゲン菜のマヨネーズ炒め

淡泊なたらにマヨネーズと豆板醤でコクと辛みをプラス。

おろしにんにくの風味もおいしさの決め手です。

材 料

【2人分】

た ら	2切れ
塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ $\frac{1}{2}$
チンゲン菜	1株
おろしにんにく	少々
ごま油	大さじ $\frac{1}{2}$
豆板醤	小さじ $\frac{1}{4}$
酒	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2

作り方

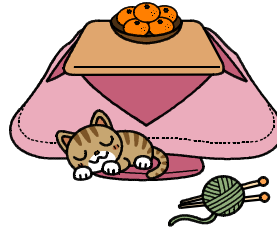
- 1.チンゲン菜をゆで、たらの下ごしらえをする
チンゲン菜は適当な大きさに縦に切って色よくゆで、ざるに上げて水けをきる。たらはひと口大のそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつける。片栗粉を全体にまぶす。
- 2.たらを炒めてにんにく、豆板醤、酒を加える
フライパンにごま油を中火で熱し、たらを炒める。薄く焼き色がついたら、おろしにんにくと豆板醤を加えてさっと炒め、酒をふる。
- 3.たらにマヨネーズをからめる
水けがとんだら、マヨネーズを加えて火を止め、まんべんなくからめる。器に盛り、チンゲン菜を添える。

気持ちも新たにさわやかに

一月のさわやか配食

松飾りもとれ、また忙しい日々が戻ってきましたが、いかがお過ごしですか？

今年是比较的暖かい日が続きますが、風邪やインフルエンザなどに注意し、体調万全でお届けしたお弁当を味わって下さいね。



外に出かけてみませんか？

今月のほっとサロンは

銭太鼓鑑賞やビンゴゲーム等

1月19日(火)です。

参加ご希望の方は

御宿町社協 ☎68-6725まで

○事務局からのお知らせ

寒さがひとしお身にしみる季節となりました。

さわやか配食では、安心して食べていただけるよう、また事故防止のためお弁当を直接手渡しすることにしていきます。

ボランティアとお話しをする機会でもありますので、十一時から十二時までは必ず家にいてください。なお、声をかけてお出にならない場合は持ち帰らせていただきます。