



暑かった夏も過ぎ食欲の秋がやってきました。
 バランスの良いお食事をとって、しっかり体力をつけて秋の紅葉・自然を楽しんで下さい。
 自然と言えば最近では寒暖の差が激しく体調管理も大変かと思ひます。
 お体だけは大切にして下さいネ!

先日最終回だったテレビドラマ「コードブルー」を見て、人も助けるために自分の命をかける緊急医療ドラマなんですけど、ドラマだとわかっていてもどんどん引き込まれていき、とても感動しました。(内容はおのおのDVD等で...) すごい配食サービスでできる事って何なんだろう...?! 何が出来るのかな?! どうしたら喜んで頂けるのかな?! 答えはまた全々わかりません。ずっと勉強ですネ。皆様からいろいろ学ばせていたたければと思います。これからも宜しくお願ひ致します。



栄養士いーちゃんのお 今月のレシピ...

夏の疲れをふきとばす! かぼちゃで元気

《かぼちゃときのことごま和え》

♡若さを保つβカロテン、腸が元気に働く食物繊維たっぷり!!

材料

・かぼちゃ	1/2
・しいたけ	2枚(干切)
・まいたけ	1/2株(干切)
・玉ねぎ	1/4個(みじん切)
・すりごま白	スプーン1杯
・しょうゆ	スプーン2杯
・あさつき	適量

作り方

① かぼちゃは、種とワタを取り、耐熱皿に入れ水を少々加えて、ふわりとラップをかき7分レンジにかける。
 ※固いかぼちゃもレンジで柔らかくするので、干切を入れずに切れます。🍠 → 🍲 ね!!

- ② きのこ玉ねぎを炒める。
- ③ すべての材料を和えて、おにごに上からみじに切りのおさつきをのせる。



次回も
おたのしみ!!