



がやって来りました。

さて、おそばにも旬があり、味・香・色すべてが優れ
珍重されるのが「秋そば」です。



栄養成分でいうと、ルテインが若さを保ち、
生活習慣病予防にも効果的です。

おそばの美味しいゆで方

① 大きな鍋にたっぷりの湯をわかす。
(そばに均一に火が通る)

② 油をスプーン1杯入れる
(のどごしが良くなります)



・そばを入れゆでる!! ざるに上げて水にさらす

③ 氷水でしめる(コシが出ます)

ひと手間でも風味豊かなアロ顔負けの
そばができますヨ♡

さてさて、皆様はどんな趣味をお持ちですか?



アウトドア活動やカラオケ・友人との会話やダンス
何の毎週出かけて、やられている方は顔色も良く
とても若々しく感じます。

皆様はどんなサークル活動やコミュニティに参加されて
いるのでしょうか?

もし宜しければ、紹介していただけませんか...?
見学させて頂き、ぜひみやこ新聞でとりあげて
みたいのですが

ぜひ皆様、集いの場を
紹介して下さい!!



寒くなりました。来週も
お体を大切にして下さい。