

大泉支所通信

大泉高齢者相談センター大泉支所



平成28年 秋号

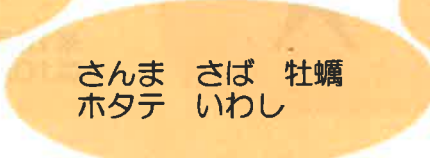
食欲の秋 ~おいしいものいっぱい 実りの秋~

さつまいも 春菊 ブロccoliー カブ
ほうれん草 人参 れんこん 白菜



秋が旬の食材

さんま さば 牡蠣
ホタテ いわし



柿 ラ・フランス
ゆず りんご みかん



秋のおいしいレシピ



さんまの煮物 ◆材料(2人分)◆



- ・さんま 2尾 ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 小さじ4 ・みりん 大さじ2
- ・梅干 2個 ・ししとうがらし 6本

◆作り方◆

- ① さんまの頭、ワタを取り除き、4等分に切る。
- ② 切ったさんまを鍋に入れ、水1カップと酒、しょうゆ、みりん、梅干しを加えて、弱火で15分ほど煮る。
- ③ 仕上げにししとうがらしを入れ、一煮立ちしたら盛り付ける。

柿とカブのサラダ ◆材料(2人分)◆



- ・柿 1個(150g) ・カブ 2個(120g)
- 〈柚子ドレッシング〉
- ・柚子のしぼり汁 大さじ1
- ・酢 大さじ1 ・サラダ油 大さじ2
- ・塩こしょう 少々



◆作り方◆

- ① カブは皮をむいて、5~6mmの厚さのくし型に切り、カブの葉は小口切りにし、カブとともに塩をまぶし、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② 柿は皮をむいて5~6mmの厚さにくし型に切る。
- ③ 柚子の皮はせん切りにする。
- ④ ボールに柚子ドレッシングの材料を順に入れながらよく混ぜる。水気をしぼったカブと、柿、柚子を加え和える。

参考資料：練馬区社会福祉事業団 栄養便り わかわかかむかむ元気ごはん

脳のトレーニング

口の中に漢字を入れて二字熟語を完成させてください



① 合
指 書
星

② 柔
緩 歌
尚

③ 工
物 柄
象

④ 実
正 訳
立

⑤ 施
古 評
景



※解答は最終ページにあります

参考資料：Sumisei Weekly 国語カトレーニング