

# 下権現堂仮設住宅便り

平成24年12月1日



皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。支援員の新沼、吉田です



11月13日(火)には、気仙苑の栄養士さん3名におこしいただきまして「シリコンスチーマ」を使った料理教室が行われました。安心、安全で栄養がとれる調理法です。シリコンスチーマの容器に具材と調味料を入れて電子レンジでチンするだけです。

**レシピ** **すごもり卵**  
忙しい朝でも、卵と野菜で栄養満点の朝食を！  
卵をレンジにかける時は必ず黄身に穴をあけてね！



**材料** **分量(2人前)** 卵 2個、もやし 1/4パック、ほうれん草 3茎、人参 1/6本  
玉葱 小1/2個、塩、こしょう 少々

作り方

- ① 玉葱、人参を薄切りにし、ほうれん草は3~4cm程度にざく切りする。
- ② 野菜をすべてシリコンスチーマーに入れ、ふたを閉めて電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ③ 塩、こしょうをふったら、全体を混ぜ、2か所のくぼみを作り、そこに卵を割り入れる。
- ④ 卵の黄身に爪楊枝で2~3か所の穴をあける。(※ 穴を開けないで加熱すると爆発します)
- ⑤ 再び電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ⑥ ケチャップや醤油、ドレッシングなどお好みの調味料で味をつけたら完成。

**レンジ調理時間 5分**

レシピがありますので、ほしい方は支援員にお声をかけて下さい。

## 12月の主なイベント

12月 7日(金)	健康相談	11:00~12:00
12月11日(火)	ヨガ教室	14:00~
12月14日(金)	お茶会	13:00~
12月21日(金)	健康相談	13:30~14:30

体調管理にお気をつけ下さい。  
凍結防止のため、ボイラーのコンセントを全てさしこんで下さい。

