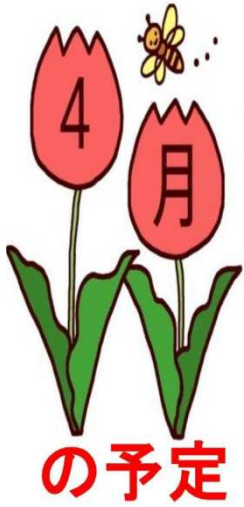


くるみ便り

第19号
2013年 4月1日発行
上平仮設支援員 村上・後藤



の予定

- * 2日(火) 陽だまりの会 13時半～
(デイヴアルツァーコンサート♪)
- * 10日(水) 陽だまりの会 10時～12時
- * 16日(火) 映画鑑賞 14時～16時
- * 17日(水) 陽だまりの会 10時～12時
- * 18日(木) 移動図書 10時～11時半
- * 19日(金) ルディックウォーキング体験
13時半～15時半

※予定の変更・追加が有りましたら、後日ご連絡致します。



春の山菜の「おばあちゃんの知恵袋」

■ふきのとうで花粉症や咳を止める

ふきのとうに含まれる特有の苦み成分であるフキノール酸は、血中のヒスタミンを減らす働きがあり、そのため花粉症や咳止め予防に有効に働きます。

<作り方>

ふきのとうの蕾を摘み、日陰に干す。鍋に干したふきのとう15～20gと水2カップを入れ、弱火で半量になるまで煎じる。3回に分けて飲む。



ごきげん*チキントマト煮



材料(3～4人前)
鶏胸肉 1枚(250g位)
トマト水煮缶(角切りタイプ) 1/2缶分(トマトなら1個半位)
玉ねぎ(薄切り) 1/2個
コンソメ(顆粒) 小さじ1
(固形なら1/2個)
小麦粉 適宜
塩、こしょう 少々
お好みのハーブ 適宜 1

火を使わずシリコンスチーマーでごきげんなチキントマト煮を！とっても簡単に満足の一品ができます。

- ①ルクエに玉ねぎ、トマトの水煮、コンソメを入れ、その上に一口大に切って塩こしょう、小麦粉をまぶした鶏肉を入れフタをする。
- ②500Wで4分加熱したら混ぜ、再びフタをし500W4分加熱。火が通っていないなら様子を見ながら1～2分ずつ加熱します。
- ③お好みのハーブをふってできあがり！白いご飯によく合います。パスタにも！
- ④生のトマトを使う時完熟でないなら、トマトピューレ大さじ1を加えた方が美味です！

仮設住宅の不具合など

応急仮設住宅
保守管理センター

0120-766-880

忘れ物が届いています！

4号棟付近で鍵の落し物がありました。心当たりの方は、支援員までお知らせ下さい。

