

訪問看護ステーション ほほえみ

No. 137

2011. 7. 31

電話 (0573) 70-1017

日中は猛暑でも、朝は肌寒い気温になることがあります。顔色はどうか、手足は冷たくないか、見て・触って体調のチェックをしてください。

東日本大震災の災害ボランティアに、林看護師が行ってきました。今月から3回シリーズで、掲載しますので、読んでください。裏面にあります。なお、坂下病院「ふれあい通信」6月号からと同じ内容です。

今日の献立

モロヘイヤのあえもの

材料 (1人分)

長いも 50g モロヘイヤの葉先 20g めんつゆ(ストレート)大さじ1

作り方

長いもは皮をむいて、すりおろす。
モロヘイヤはゆでて、細かくきざむ。
をめんつゆであえる。
器に を入れ、 の長いもを盛る。

かぼちゃサラダ

材料 (1人分)

かぼちゃ 100g 玉ねぎ(すりおろす)小さじ1 こしょう少々
マヨネーズ大さじ1と1/2 めんつゆ(ストレート)小さじ1

作り方

かぼちゃは皮をむいてゆでる。
すりおろした玉ねぎ・マヨネーズ・めんつゆ・こしょうを混ぜる。
かぼちゃを であえる。