

訪問看護ステーション ほほえみ

No. 152

2012. 10. 31

電話 (0573) 70-1017

紅葉がきれいです。秋たけなわの自然の美しさに見とれながら、訪問をしています。これから訪れる冬の寒さに備えて、ストーブを出しました。

空気が乾燥し、かぜやインフルエンザに罹りやすくなる季節です。免疫力を高めるためには、規則正しい生活を送ることが大切です。

○睡眠不足にならないよう夜ふかしはやめましょう。

○食べ物好き嫌いをせず、よくかんで食べ、腹八分目に。

○適度な運動を毎日行う。

○ストレス解消をする。

今日の献立

ナスとひき肉のチーズ焼き

材料 2人分

ナス2こ 豚ひき肉 20g 高野豆腐1こ 玉ねぎ 1/2こ
ピザ用チーズ 20g ケチャップ大さじ1強 ソース小さじ2
パセリ少々 油小さじ2

作り方

- ① ナスは半分に切り、中身をくりぬく。
- ② ナスの皮を皿に並べ、レンジで3分加熱する。
- ③ ナスの中身をみじん切りにする。
- ④ 高野豆腐は水でもどし、水気をしぼってからみじん切りにする。
- ⑤ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ⑥ ③④⑤の材料とひき肉を油で炒め、ケチャップとソースを加えて混ぜる。
- ⑦ ⑥をナスの皮に詰め、上にチーズをちらす。
- ⑧ オーブントースターにアルミホイルを敷き、そこにナスをのせて、チーズが溶けるまで焼く。
- ⑨ 皿に盛りつけ、パセリをふる。