

訪問看護ステーション ほほえみ

No. 154

2013. 1. 1

電話 (0573) 70-1017

あけまして

おめでとうございます

新しい年がはじまりました。
気持ちを新たに、充実した生活を送りたいものです。

平穩に毎日の日課を繰り返す生活は、気持ちも体も楽ですが、たまには刺激のある体験もしたいですね。

変化を求めるにはパワーが必要ですが、旅をするとか、絵を描く、花や野菜を育てるなど今までのしたことのないことに挑戦するのは楽しそうです。

さて、今年は何をはじめますか？

今日の献立

ほうれん草のとろろかけ

材料 2人分

ほうれん草 100g 長芋 20g だし汁 小さじ 1
しょう油 小さじ 2/3 かつおぶし 1g

作り方

- ① 沸騰した湯で、ほうれん草をゆでて、氷水に入れる。
水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ② 長芋はすりおろし、だし汁としょう油を加えてかきまぜる。
- ③ 小鉢にほうれん草を盛り、とろろをかけ、さらにかつお節をかける。

サツマイモのきんとん

材料

サツマイモ 中くらいのもの半分 砂糖 4g マーガリン 3g

- 作り方
- ① サツマイモを蒸かし、熱いうちにつぶすか裏ごしする。
 - ② ①に砂糖とマーガリンを混ぜ、ラップで茶巾しぼりにする。

のどにつまるようなら、牛乳などの水分を加えてやわらかくするとよい。