

食を楽しもう!

季節のおすすめレシピ と 食のいろいろ

vol.6 2023年10月



かぶ

かぶは実の部分より葉の方に栄養があり、葉はカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄などを豊富に含む立派な緑黄色野菜です。保存する時は葉と実を分けて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

【かぶのカニカマあん】

かぶは皮をむき、くし形に4等分に切る。鍋に水2カップと鶏がらスープの素、かぶを入れて火にかける。かぶが柔らかくなったら、ほぐしたカニカマとおろし生姜を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。(カニカマをひき肉にしても○)



【かぶのマスタード和え】

かぶは皮をむいて5mmに切り、塩をふり揉み込み、軽くしぼって水気を切る。葉は柔らかく茹でて水気を良く絞って3~4cm長さに切る。かぶ、葉、油をきったツナ、マスタードを混ぜ合わせ、オリーブオイルを一回しする。

日本は季節ごとに美味しい食材が移り変わります。
簡単に豊かな食事を楽しみませんか?
季節のおすすめレシピや食や栄養のちょっとした情報を掲載しています。

【かぶの葉のふりかけ】

かぶの葉をよく洗い、細かく切る。フライパンにごま油とかぶの葉、かつお節を入れ中火で炒める。しんなりしたら、みりんを入れ、水分が飛んできたら弱火にし、醤油とすりごまを入れ混ぜ合わせる。豆腐にかけても美味しいです😊😊

年1回健康診断を受診しましょう

病気の早期発見・早期治療を目的に行われています。年1回必ず受診し、健康管理に役立ててください。

- ①医療機関に申し込み
- ②受診
- ③1~2か月後結果が届く
- ④健診結果説明 ※要予約



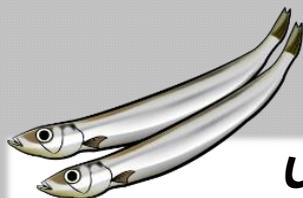
※年齢や誕生月で受診期間が決まっているので、ご自身の受診期間を確認の上、お申し込みください。

豊島区 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ



季節のおすすめレシピ と 食のいろいろ

食を楽しもう!



ししゃも

ししゃもの旬は11～12月です。骨まで食べる事で豊富なカルシウムを摂取できるのが特徴です。カルシウムと一緒に摂ることで吸収を促すビタミンDも豊富に含まれているので骨粗鬆症の予防にオススメです。

【ししゃもDE南蛮漬け】

酢大さじ2、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1と薄切りにした玉ねぎ、千切りにしたにんじん、ピーマンを耐熱容器に入れてラップをかけ、600wの電子レンジで2～3分加熱する。ししゃもは油を敷いたフライパンで焼き（片栗粉をつけて揚げ焼きにすると◎）、加熱した野菜と合わせる。作り置きにも○

【ししゃもin揚げない春巻き】

春巻きの皮、大葉、スライスチーズを半分に切る。皮に、大葉、チーズ、ししゃもの順に乗せてくるくと巻く。巻き終わりは小麦粉+水でしっかりとめ。オーブントースターやフライパン（中火）で焦げ目がつくまで焼きます。

日本は季節ごとに美味しい食材が移り変わります。
簡単で豊かな食事を 즐기ませんか？
季節のおすすめレシピや食や栄養のちょっとした情報を掲載しています。

【イタリアンししゃも】



オリーブオイルを敷いたフライパンにみじん切りにした、にんにくと玉ねぎを入れて弱火で炒める。香りがしてきたらししゃもを加え、ししゃもに火が通ったらパセリを散らし、黒こしょうをふる。
※ミニトマトを加えても美味しいです😊😊

スマホのお悩みは“ひろばカフェ”へ

ひろばカフェではスマホの使い方がわからない、使ってみたいけど迷っているなどスマホに関するお悩みの相談ができます。

場所: 曜日ごと5か所の区民ひろば

時間: 10時～15時

月: 駒込
火: 池袋
水: 上池袋
木: 豊成
金: 椎名町



【混ぜるだけレアヨーグルトケーキ】

大きめの耐熱ボウルで粉ゼラチン5gと砂糖40gをよく混ぜる。そこに冷水（大さじ2）を加えて混ぜ合わせ、600wのレンジで30秒ほど加熱する。プレーンヨーグルト250gを加えて混ぜ合わせ、容器に流し入れ冷凍庫で冷やし固める。

【柿の白和え】



木綿豆腐は軽く重しをして水きりをし、ざるで裏ごして、すりごまと砂糖を加えてよく混ぜる。柿は皮と種を除いて7mm角に切り、食べる直前に和えて器に盛りつける。



★ひろばカフェでできること★

- | | |
|----|---------------------|
| 無料 | ①スマホ・タブレット教室(予約可) |
| | ②スマホ・タブレットの貸出(手続き要) |
| | ③スマホ・タブレット個別相談(予約可) |
| 有料 | ④カフェ |
| | ⑤地域の販売 |

もっとひろばカフェについて知りたい時は...





季節のおすすめレシピ と 食のいろいろ

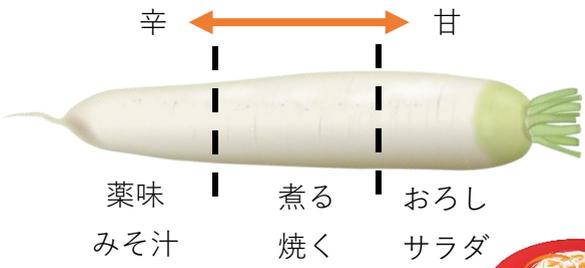
vol.8 2023年12月



日本は季節ごとに美味しい食材が移り変わります。簡単で豊かな食事を楽しみませんか？
季節のおすすめレシピや食や栄養のちょっとした情報を掲載しています。

大根

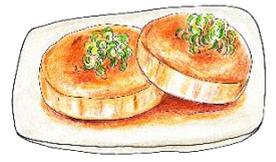
通年出回っていますが、冬は大根の甘みが増してくる季節。生のままで、じっくり煮てもおいしくいただけます。部位により味や硬さが違うので、使い分けがおすすめです。



【大根のステーキ】

大根は幅2cmの輪切りにし、皮をむく。耐熱の器に大根を並べ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で6分ほど加熱する。フライパンに油を熱し、大根を入れて焼き色がつくまで両面をよく焼く。お好みの味付けで♪

- ・ガーリックバターしょうゆ
- ・てりやき
- ・ハニーマスタード



【冷凍保存】

食べやすい大きさにカットした大根を、冷凍用保存袋に入れて冷凍庫へ。味のしみ込みが良くなるので、そのまま煮たり、味噌汁などに入れられます。※保存目安は約1カ月。



【紅白なます】

大根と人参を千切りにし、それぞれ別々に塩をなじませ5分ほど置き、水気を絞る。酢・砂糖・塩と混ぜ合わせる。※千切りにて焼いた油揚げを混ぜるとたんぱく質もとれます。



【乾燥保存】

細切りにした大根をよく洗い天日に干して乾燥させます。しっかり乾燥させることがポイントです。皮つきでOK

【切干大根】



天日干しすると
ビタミンDがUP!

【はんぺんDE伊達巻】

卵液を作る → 焼く → 巻く の3工程♪



①フードプロセッサーに材料を入れなめらかになるまで混ぜる。

卵4個
はんぺん1/2枚



砂糖大さじ2~3
みりん大さじ1

②トースターのトレイや耐熱容器にクッキングシートを敷き卵液を流し入れ焼き色が付き、中まで火が通るまで焼く。

③アルミホイルや巻きすに取り出し熱いうちに巻く。

プラスチックの資源回収 開始しました



豊島区では10月より「食品トレー」と「プラスチック製ボトル容器」は「資源(プラスチック)の日」に出すようになりました。

※ ♻️マークが目印です



分別方法はお住いの自治体によって異なります。

豊島区 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ