

す二やか通信

vol.03

2020.5

品 毎日のくらしに【ひとさじの元気】を。

発行：介護予防センター旭ヶ丘（532-6110） / 監修：特定非営利活動法人HPT 訪問看護ステーション ポット東

品 今週の【ひとさじ】は【ごはん 】



この間の【ホットヨーグルト】ですが、毎日飲んでます♪
毎日、気持ちがホッポリしてます(笑)
尾形さ～ん！今週も【おいしくて手軽な一品】をお願いします。

どーも、管理栄養士の尾形です！
前回の《スタミナ豚汁》、いかがでしたか？
今回も元気の出る一杯をご紹介します。
あの三浦雄一郎さんの定番メニューだそうですよ！
ごはんを麦飯や雑穀飯にすることで、食物繊維やミネラルも摂れますよ。



《スタミナ丼》 スルスルと掻き込みがちな丼物も、ちいめんじゃこのおかげでよく噛んで食べられます。

【材料(1人分)】

- ・ごはん……………1膳
- ・納豆……………1/2パック
- ・生卵……………1個
- ・ちいめんじゃこ……大さじ1
- ・味のい……………お好みで
- ・ポン酢……………大さじ2

【作り方】

- ①生卵を黄身と白身に分け、白身は少し泡立てる
- ②丼ぶりにごはんを盛り、泡立てた白身をよく混ぜる
- ③②に納豆・黄身・ちいめんじゃこをのせ、味のいをちぎりかける
- ④ポン酢をかけて、混ぜながらいただきます

白身がとろろの役割を果たしてくれる一品なの～♪



品 今週も【もうひとさじ】・・・【脳トレ 】



Q.となりの『犬』という漢字とは、別に1つだけ違う一字があります。その1つを見つけましょう。



こんな感じで、「わんちゃん」じゃないのが隠れてるよ(笑)

A. 下から2段目の左から3番目