

2021年 愛コープ ご利用者の皆様へ 1月のおたより

ホームページアドレス www.i-coop-ngo.org

をご覧ください！また、どんなご意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。



新年あけましておめでとうございます。

お正月は、みなさまどのようにお過ごしでしたか？新型コロナウイルスの感染が拡大するなかで、初詣もできずにステイホームの毎日だった方も大勢おられたと思います。にもかかわらず、年明けには感染が急速に拡大し、「緊急事態宣言」が再発出されました。

さて、今年の干支（えと）は「辛丑」です。十干が「辛（かのと）」で十二支が「丑（うし）」です。干支は未来に起きる出来事をするために生み出された暦のシステムといわれています。では今年の干支の組み合わせはどんな未来を予期しているのでしょうか。「辛」は痛みを伴う幕引き、「丑」は殻を破ろうとする命の息吹、そして希望を示しているとのことです。この通りになると良いですね。

新型コロナウイルスのワクチン投与が、日本も3月くらいから大規模な投与が始まる見通しです。国民の80%くらいまでワクチンの投与が進むと「集団免疫」の状態となり新型コロナウイルスの感染も収束に向かうといわれています。早くその日がくることを願っています。まだしばらく日常生活において我慢の大変な日々が続きますが、頑張りましょう。

2021年、今年は希望あふれる年になりますように！

皆さまにおかれましては、寒い日も続きますので体調を崩されないようくれぐれもご自愛ください。

1月の簡単レシピ



材料（2人分）

豚肉しゃぶしゃぶ用 200g
レタス 1/3個（130g）
片栗粉 大さじ2弱
<A>
カンタン酢（ミツカン）大さじ2
しょうゆ 大さじ1
にんにく（チューブ可） 小さじ1

レンジだけ！

シャキシャキレタスの肉巻き

1. 豚肉を1枚ずつ広げ、薄く片栗粉をふる。レタス1～2枚を軽く丸めて豚肉で巻き、表面にも片栗粉を薄くまぶす。
2. [1]を耐熱皿に重ならないように並べ、ふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで3分加熱する。
3. [2]に<A>を回しかけ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで2分加熱し、全体をよく混ぜて完成。

※にんにくはお好みで調整して下さい。
※電子レンジの加熱時間は目安ですので、その都度調整してください。