

2019年 愛コープ
ご利用者の皆様へ
2月のおたより



ホームページアドレス www.i-coop-npo.org

をご覧ください！また、どんな御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。

朝夕の冷え込みが厳しく、朝夕と昼の寒暖の差が大きいですね。

現在、**インフルエンザ流行警報**が発令されています。

- ① 手洗い ② うがい ③ 外出時のマスク着用 ④ 規則正しい十分な睡眠を励行しましょう。



医師がおすすめしている「インフルエンザ」対策は？

◎ 免疫力を高める食べ物を摂りましょう。(薬味にネギを入れた納豆など)

- ・お腹を冷やさない
- ・十分な睡眠をとりましょう



◎ 部屋の湿度を50～60%に上げる。←インフルエンザウイルスは湿度に弱い

◎ うがい、お茶などを小まめにのむ。←のどの乾燥を防ぎます

◎ [手洗い+顔洗い] を習慣にする。←外出時にドア、手すり、つり革に触れインフルエンザウイルスが付着することがある

2月の簡単レシピ

風邪&花粉症予防に

♪蓮根丸ごとほさみ焼き♪



材料 (3~4人分)

・レンコン	200g
・ひき肉(合挽 or 鶏)	150g
・玉ねぎ	半分
・ネギ	適量
・卵	1個
・ショウガ(チューブ)	5cm位
・塩コショウ	少々
★砂糖	大1
★みりん	大1
★しょうゆ	大2
★酒	大3
★すりごま	大1
片栗粉	適量
サラダ油	適量



作り方



- 1 レンコンを水でしっかり洗います。
- 2 節の部分を切り取り、みじん切りにします。(できるだけ細かく)
- 3 玉ねぎ、ネギもみじんぎりにし、2の節と一緒にボールへ。
- 4 3の中に、卵・ショウガ・塩コショウ・ひき肉を入れてしっかりまぜます。
- 5 節を取ったレンコンは皮ごと7mm位にそろえます。
- 6 切りそろえたレンコンに4をはさみます。レンコンの穴から具がムチッとでてくる位、しっかりはさみます。
- 7 片栗粉をまんべんなくまぶします。
- 8 フライパンに少し多めのサラダ油を引き、中火で揚げ焼きします。両面にこんがり焼き色がつくまで焼きます。
- 9 焼いている間に★をすべて混ぜ合わせておきます。
- 10 両面焼き色がついたら余分な油をサッととり9を入れ、タレをからめて完成。