



豚肉と夏野菜の焼きびたし

材料 (2人分)

豚肩ロース肉……120g
ナス………2本
パプリカ………1/2個
カボチャ………200g
オクラ………4本
塩・ショウガ………各適量
油(野菜用) ……大さじ1
油(肉用) ……大さじ1/2

A しょうゆ・酢・だし汁・砂糖……各大さじ2



- ① Aの調味料を合わせ、よく混ぜておく。
- ② ショウガは細い千切りにする。
- ③ ナスはヘタを切り落として縦半分に切り、皮目に切り込みを入れ、水にさらして水気を拭く。
- ④ パプリカは縦4等分に切る。
- ⑤ カボチャはワタを取り8mm幅で半月に切る。
- ⑥ オクラはヘタの先端を少し切り落とし、ガクは薄くむく。塩をまぶし表面をこすり、ゆでて①に浸す。
- ⑦ 豚肉は一口大に切る。
- ⑧ フライパンに油大さじ1を入れ熱し、ナス・パプリカ・カボチャの順に焼き色がつくまで焼き①に浸す。
- ⑨ 同じフライパンに、油大さじ1/2を入れ熱し、豚肉を焼き①に浸す。
- ⑩ 器に盛り、ショウガを飾る。

鶏ささみ肉のさっぱり和え

材料 (2人分)

鶏ささみ肉…1枚(50g) キュウリ………1/2本
本酒………大さじ1/2 梅干し………1個
かにかまぼこ………2本 ポン酢………小さじ1
エノキ………1/2袋 かつお節………1g



- ① 鶏ささみ肉は筋を取り除き、観音開きにし厚みを均一にする。
- ② 皿に移し酒をふりかけてラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。冷ましてから食べやすい大きさにほぐす。
- ③ エノキは石づきを取って半分の長さに切り、皿に入れラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱し冷ます。
- ④ かにかまぼこは繊維に沿ってさき、梅干しは種を取り除き包丁でたたく。キュウリは斜め薄切りにし千切りにする。
- ⑤ ボウルに②～④とポン酢・かつお節を入れて和える。

point!

夏野菜とクエン酸で猛暑を乗り越えよう!

旬の夏野菜には、夏バテ予防に効果的な栄養素がたっぷり含まれています。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質とともに食欲を増進する香味野菜や、抗菌作用などがあるクエン酸を多く含む梅干しも上手にとり入れ、暑い夏を乗り切りましょう。



菊地さん 佐藤さん 宮本さん

手話で 楽しもう!

手話は
言語です!

今月のテーマ「旅行」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

問 障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

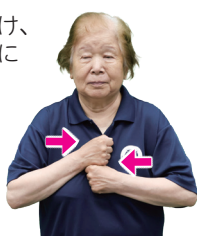
手話動画



▶ 気を付ける



開いた手の平を自分に向け、握りながら縦に重ねて体に近づけます。



▶ 今年



両手の平を下に向けた後、片方の手を握り、反対側の手の人さし指を伸ばしてほか4本を折り曲げ、握った手の親指側に指先をあてます。



▶ 友達

手の平をあわせて握ります。



▶ 北海道

自分に向けた手の平の、両手の人さし指と中指を伸ばし、ほか3本を折り曲げ、顔の前でひし形の形を描きます。



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。