



高柳 和江

入場無料!



先生のお話を聞いて感性をそだてましょう!

テレビや雑誌で活躍している高柳和江先生が東松島市にやって来ます。人気TV番組の『世界一受けたい授業』に出演した他、著書も多数出版されています。また「笑い療法士」を養成するなど多方面にわたり活躍されています。

- テーマ「死に方・生き方・笑い方」～感性をそだてて、人生に余裕を持って～
- 講師 高柳和江先生 (日本医科大学 医療管理学 准教授)
- 日時 6月19日 火曜日 午後6時30分～午後7時30分
- 場所 東松島市コミュニティーセンター (ホール) ●後援 東松島市

健康レシピ!

第2回

管理栄養士 八木雅代

「夏野菜のスープカレー」

梅雨が過ぎるとあっという間に暑い夏がやってきます。暑いとついつい麺類などののどごしの良いもので、食事を済ませてしまいがちですが、暑い時こそ香辛料を用いて食欲を刺激して、しっかりとした食事を摂るよう心掛けたいものですね。

今回は巷でブームになったスープカレーを野菜のみで作るヘルシーなレシピをご紹介します。



材料(4人分)

- ナス 2本
- サラダ油 大さじ1/2
- 生姜、ニンニク 各1かけ
- 玉葱(みじん) 1/2ヶ
- カボチャ(一口大) 300g
- トマト(ざく切り) 1ヶ
- 白ワイン(料理酒でも可)、小麦粉 各大さじ1
- オクラ 4本
- パプリカ 1/2個

- 【A】水 4カップ
- チキンコンソメ 2個
- カレー粉 大さじ2 (加減して下さい)
- ウスターソース 大さじ1
- ケチャップ 大さじ2
- はちみつ 小さじ1
- しょうゆ、塩 各小さじ1
- ローリエの葉 ... 1枚(なくても可)
- 胡椒 適量

- 【B】ヨーグルト 大さじ1
- バター、レモンの絞り汁 各小さじ1

作り方

- ① ナスはしま目に皮をむいて2cmの厚さの輪切りにして水にさらしてアクを抜いておく。
- ② 鍋にサラダ油をひいて生姜とニンニク、玉葱を炒める。
- ③ 白ワインを入れ、小麦粉を加えて具にまぶしつける。
- ④ 【A】を加えて調理する。
- ⑤ カボチャ、ナス、トマトを入れて煮る。
- ⑥ ローリエの葉を取り出し、仕上がりにオクラ、パプリカを入れてサツと煮る。
- ⑦ 仕上げに【B】を入れる。

※サラサラしたスープなので、パンやナンにもよく合います。
ゆで卵をプラスしたり、豆腐のサラダを組み合わせたりしてたんぱく質も一緒に摂るのがお勧めです。

かぼちゃのお話しはこちら ➡

職員紹介

第67回



葛岡 晃 (くずおかあきら) 《総務課 経理担当課長》

- ・出身地 東松島市
- ・趣味 温泉めぐり
- ・好きな食べ物 ラーメン!!
- ・最近ハマっている事 サウナと水風呂
- ・最近とても驚いた事 行き着けのラーメン屋さんが立て続けに閉店してしまいました。

こんにちは。当法人の施設を皆様が安心して利用できるよう、また、職員が安心して仕事に専念出来るよう、頑張っております。休みの時はたまに、大好きな温泉に行っています。いい温泉を知ってる方はぜひご一報下さい(秘湯系が好みです)。よろしくお願いします。

ひとことメモ

かぼちゃのお話し



デコボコ型の日本種と、ツルリとした西洋種。ほとんどの栄養価が西洋種の方が勝り、エネルギーやビタミンCにおいては2倍も差があります。本来、夏が旬のかぼちゃを冬至に食べる習慣も、保存の利かぼちゃをビタミン源として風邪を予防しようという昔の人の知恵です。

- ★ 注目したい栄養素 **ビタミンA** ... 粘膜を強くし、肌荒れや風邪の予防に効果があります。
- ビタミンC、B1、B6** ... ミネラルと組んで新陳代謝を高め、血液の循環をよくします。ビタミンCの加熱による損失もそれほどありません。
- ★ おいしい選び方 ずしりと重く、形のよいもの。