

太陽の恵みが詰まった乾物の魅力! 「紅白煮なます」

今年も残りわずかとりましたが、どんな1年だったでしょうか。年末年始はごちそうを食べる機会も多くなり、暴飲暴食に気をつけ、休みの間も規則正しい食生活を送るようしましょう。

今回はカルシウム豊富な「切干大根」を使った給食の人気メニューを紹介。人参の紅と、大根の白のコントラストが愛らしく、紅白のおめでたい色合いで、食卓をぱっと明るくしてくれます。酢の物のさっぱり感が、ごちそうで疲れた胃に優しい一品です。作り置きできるので、お正月だけでなく、普段のおかずにもオススメです。



- 【材料】(4人前)
- 切干大根(乾) 20g
 - 人参 40g
 - 油揚げ 20g
 - しらすぼし 8g
 - すりごま 適量
 - かぼす絞り汁 小さじ1
 - (または、ゆず絞り汁)
 - 酢 小さじ1
 - 薄口しょうゆ 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1
 - 塩 少々
 - 切干大根の戻し汁 適量
- A

- 【作り方】
- ①切干大根は、水で戻し、3cmに切る。
 - ②人参：線切り、油揚げ：熱湯をかけて油抜きして線切り、しらすぼし：鍋でから煎りしておく
 - ③切干大根の戻し汁で、切干大根と人参、油揚げを軽く煮る。
 - ※切干大根は、パリパリとした食感が残るようにするとGOOD!
 - ④Aの調味料で味を調え、しらすぼし、すりごまを加える。
 - ⑤かぼす絞り汁をかけて、できあがり!

介護ベッドすき間が危ない!!

あなたの介護ベッドに危険なすき間が潜んでいる?



ご注意!

まずは製造メーカーや福祉用具貸与事業者にお問合せください。
今すぐ確認と対策を!

消費者庁・厚生労働省・経済産業省

消費者庁窓口: TEL 03-3507-9202

- ◆介護ベッド用手すり(サイドレールなど)による死亡事故・重大事故が発生しています。
- ◆危険な部分があるかどうかを確認し、正しい使い方によって未然に事故を防ぎましょう。
- ◆詳細は、消費者庁HPをご覧ください。
http://www.caa.go.jp/safety/pdf/121101kouhyou_2.pdf
- ◆問い合わせ
消費者庁窓口
TEL 03-3507-9202

宇美町歴史探検 ③〇

〜平氏と源氏の時代の宇美⑥〜

先月号では、表田世利口遺跡で生活していた人々のことについて紹介しました。

表田世利口遺跡から出土する遺物は鎌倉時代のものに限られており、鎌倉時代の次の時代である室町時代の遺物はほとんど出土しません。室町時代の遺物は、この遺跡より少し内陸に入った上角遺跡(宇美小学校付近)から見つかっています。

鎌倉時代に栄えた表田世利口遺跡ですが、その後、時代の中心地は、宇美八幡宮付近となっていくようです。さらに、戦国時代になると、井野山に城を造り、宇美を守る武士が登場していくのです。



発掘調査された表田世利口遺跡

【問い合わせ】
社会教育課 TEL 933-2600

ふる里の味に真心を託して
博多味の筑前

アツアツのご飯に最高!! by ごぼれちゃん

ご贈答用 地方発送承ります! 家庭向け商品、無着色切り明太子も、好評販売中!

株式会社 筑前福岡
〒811-2127 福岡県糟屋郡宇美町隼子岳3丁目4-16
<http://www.092-933-0371.net>

ご注文・お問い合わせ先
TEL 0120-69-0371
電話受付時間 (月)~(金) 9:00~17:50

人に深く、暮らしにあたたかく。
株式会社まつだ

MATSUDA CO., LTD.

ハトブラザ宇美 TEL 092-932-4444
精屋郡宇美町大字宇美3537-1

ハトブラザ平成苑 TEL 092-936-2580
糟屋郡志免町志免東三丁目14-18

ハトブラザ空港東 TEL 092-957-1194
糟屋郡粕屋町仲原2420-1

ハトブラザ立花 TEL 092-963-1000
糟屋郡新宮町夜白六丁目9-17

あんしん サポートシステム MCLUB