

高須支部ニュース

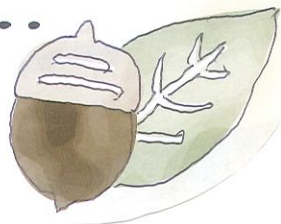
高須支部の皆さま、お元気でお過ごしでしょうか。

ようやく過ごしやすい季節がやってきました。バスツアーなどはまだまだできませんが、

少人数でのウォーキングなど、できそうな事をやっていきたいと考えています。

11月6日(土)にはWHOウォーキング(屋島山上にて)もあります。

ぜひご参加ください。



とっておき ヘルシーごはん



1人分 334kcal 低カロリー

炒めて作るよりも簡単！
チキンライスは炊飯器で炊くと
炒め油がいらす、カロリーダウンできます。

とろとろ卵の
オムライス

POINT

しめじは低カロリーながら旨味が豊富な優秀食材。ごはんに入れて炊けばかさ増しできるの
で、チキンライスの炊きあがりは約3人分に
残ったら冷凍で約2週間保存できます。

10~12月の予定

毎週火曜日 13:30~
「おしゃべり散歩会」

10/25(月) 13:30~ 合同班会
10/27(水) 8:45~ 屋島へんろ道ハイキング
11/6(土) 10:00~ WHO世界健康
ウォーキング(屋島山上)
11/10(水) 6:30~ 病棟卓抜き
11/22(月) 13:30~ 合同班会
11/24(水) 12:00~ 栗林公園もみじウォーク
" " 8:45~ 屋島へんろ道ハイキング
12/2(水) 8:45~ 屋島へんろ道ハイキング
(日時変更の場合もあります)



材料

＜チキンライス「3人分」＞

- ・米 1合(150g)
- ・しめじ 1パック(100g)
- ・玉ねぎ 1/4個(50g)
- ・にんじん 30g
- ・鶏ささみ(筋なし) 1本(50g)
- ・水 100cc
- ・トマトジュース無塩 100cc
- ・A トマトケチャップ 大さじ1
- ・B スープの素 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・パセリ(みじん切り) 1枝

＜卵「1人分」＞

- ・卵 1個
- ・牛乳 大さじ2
- ・バター 3g
- ・トマトケチャップ 適量

※スープの素はビーフ、チキンなどお好みで。

作り方「所要時間…約50分(米の浸水時間は除く)」

- 1 米は洗って、たっぷりの水に30分以上つける。
- 2 しめじは根元を切り落として小房に分け、長いものは半分切る。玉ねぎ、にんじんは5mm角に切る。鶏ささみは1cm角に切る。
- 3 米の水気をきって、炊飯器に入れる。AとBを加えて混ぜ、炊く。炊きあがったら全体をさっくりと混ぜ、Bを混ぜる。3等分し、器に盛る。
- 4 卵は1人分ずつ焼く。卵を割りほぐし、牛乳を加えて混ぜる。小さめのフライパンにバターを溶かし、卵液を入れて手早くかき混ぜる。半熟状になったら3の上のせ、トマトケチャップをかける。

