

管理栄養士お勧めレシピ

～夏野菜のちょっと おしゃれな和風サラダ～

材料（2人分）

- ・オクラ：4～5本
- ・長芋：正味180g
- ・トマト：1/2個
- ・かつお節：小1パック（2.5g）
- ・調味料：ポン酢（大さじ1）、オリーブオイル（大さじ1）、砂糖（小さじ1と1/2）、塩（小さじ1/4）



☆作り方☆

1. 長芋は皮を剥き、縦半分に切って乱切りにする。
2. トマトも乱切りにする
3. オクラはまな板に並べ、塩をまぶして擦る（板ずり）。沸騰したお湯に入れサッとゆでる。冷水にとり、乱切りにする。
4. ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせる。切った野菜を和える。
5. 器に盛り、好みでかつお節をかける。 右上へ続く

☆野菜の効能☆

- ・「長芋」は滋養強壮食材
- ・「オクラ」は胃の動きを助け、整腸作用があり、お腹の張りや便秘にもおすすめ
- ・「トマト」は体の熱を冷まし、喉や体の渴きを潤し、消化も促進して、食欲不振に効果あり



あじさい苑からのお願い

まだまだ、厳しい暑さが続きそうです。
皆さん、体調管理を行い、お過ごし下さい。
さて、世間ではコロナウイルスへの罹患の
報告が見受けられます。

体調不良の際には、速やかにご連絡頂きます
よう、お願い致します。

念ずれば花ひらく ～テイケア～

あじさい苑の玄関わきには、四国からおいでのお地藏様がいらっしやいまして、皆様のお出迎え・お見送り・・・。

合掌やお辞儀をして通るご利用者のお姿。

お盆には、何年かぶりに会えた家族と先祖供養。

きゅうりの馬と迎え火。

馬に乗って早く帰ってきてください。迷わないように迎え火をして待っています。

ナスの牛と送り火。

ご先祖様を身近に感じて過ごし、ナスの牛でゆっくりお浄土へお戻りください。

気がつけばツクツクボウシの鳴き声。

暑かった夏も終わりゆく・・・。

また、会える日までえ～。



「念ずれば花ひらく地童」
この名前を持つお地藏様は、四国からはるばる海を越えあじさい苑においでになりました。
健康・幸せを願う皆様、どうぞ強く願ってください。
願う心が真実ならば、その思いだ、きつと笑顔で答えて下さるでしょう。

HAPPY BIRTHDAY



安藤 アキ工 様 (88歳)

國分 守 様 (85歳)

橋口 キ工 様 (91歳)

宮園 和男 様 (73歳)

横路 俊秀 様 (72歳)

祝迫 徳章 様 (86歳)

種子田 良子 様 (90歳)

一松 由朗 様 (72歳)

諸泉 ヒサ工 様 (96歳)