

そうかわだより

平成 25 年 9 月号

がまたまた厳しいですね。

先月は暑い日が続いて大変でしたが
お盆の渡れは、だいぶん取れたでしょうか？

体調管理には十分気をつけ？
食事もしっかり取りましょう！

また熱中症にならないように水分や塩分の
補給を心がけましょう。
部屋の温度調節も →←

今が旬のレシピ。

さんまと野菜の煮つけ

★材料 (2人分) ★作り方

- さんま …… 2尾
 - なす …… 2本
 - ピーマン …… 2個
 - サラダ油 …… 大さじ1
 - すりごま …… 大さじ2
 - だし汁 …… $\frac{2}{3}$ カップ (A)
 - しょうゆ …… 大さじ1
 - みりん …… 大さじ1
 - しょうが …… 薄切り2枚
1. さんまは、4等分して洗って水気をふく。
 2. なすとピーマンは乱切にする
 3. フライパンに油を温めなすを炒める
 4. だし汁に(A)を入れ、煮立ったらさんまを入れ5~6分煮る。
 5. ピーマンを加え、汁気がなくなるまで煮る。
 6. すりごまを入れ、ひと混ぜする

九月と言えば……
きのこ採りや、栗拾いの時期ですね。
山に入る時は、クマに十分気をつけて
収穫を楽しみましょう！
また、火の始末は
しっかりと

