

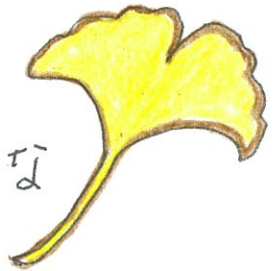
そうかわだより

平成 27 年 11 月号

山の木々も色つき紅葉まっさかりですね
風に吹かれ舞い散る落葉の音や、肌をさすような
朝・夕の寒さを感じると淋しくなれます。

夕方も暗くなりやすく温度差もありますのでカゼをひかないよう
体調管理には十分気をつけましょう！

毎年の事ですが寒さが厳しくならないうちに少しずつ
お部屋の掃除をしておくと年末はちょっと楽ができますね



＜ 注 意 ＞

- ・インフルエンザ・ノロウィルスの流行の時期が来ました。

今年は新型ノロウィルスがはやる可能性があると事です。

特効薬がまだできていない
みたいなので流行したら大変!!
手洗い・うがいをしっかりとしましょう。

- ・タバコのポイ捨てが目立ちます。
乾燥しているので、火の始末には、
十分気をつけましょう。

自治会草刈り

今年最後の草刈りお疲れ様でした。
カリタスジャパン様にもご協力頂き
おかげさまで団地周辺、駐車場が
きれいになりました。
ありがとうございました。

簡単レシピ° (材料2人分)

ささ身とごぼうの卵とじ

- ①
- | | | | |
|-------|------------|---|----------|
| とりささみ | 150g | 卵 | 2コ |
| ごぼう | 30g | | |
| ネギ | 2本 | | |

② 味付けはさばつゆで OK

・鍋に①と②を入れ沸騰したら
溶き卵を入れ、ふたをして火を止め半熟
余熱で火を通して、できあがり。

- ◎ 作り方
- ・ささ身は1口大に切る
 - ・ごぼうはさがきにする
 - ・ネギは斜めに切る