

大田尾田蒔支部ニュース

2018年12月1日 医療生協さいたま大田尾田蒔支部発行

12月の支部行事

11月30日（金）13：30～15：00

「けんこうと平和」の仕分け、運営委員会議

ミューズパークウォーキングは12月から3月まで休みます

健康料理教室を開催

11月2日（金）に尾田蒔公民館にて減塩を目的とした料理教室をおこないました。病院の浅賀調理師が講師となり、最初に減塩について学習し、その後、料理の作り方を分かりやすく説明して頂き調理を始めました。献立はむね肉のねぎ塩焼き、さつま芋レモン煮、味噌汁、ご飯でした。参加者からは大変好評でした。

さつま芋のレモン煮（塩分0g）

材料（1人） さつま芋70g 砂糖3g レモン果汁2g

作り方

1. さつま芋をよく洗い、皮を剥く。さつま芋の大きさによるが、1.5cm幅の半月切りにし、水にさらしておく。
2. 鍋にさつま芋を入れ、水をさつま芋が隠れるくらい入れる。砂糖も入れ中火で煮る。
3. さつま芋が柔らかくなったらレモン果汁を加え5分ほど煮る。

