



老健みぬま 食養科

お食事 ニュース

一年ももう半分があつという間に過ぎてしまいました。
気候は寒暖の差も激しく、これからは暑い夏が到来します。
みなさま、体調管理は大丈夫ですか？

みぬま食養科から、この夏を乗り切るために、食事からのサポートが出来たらと思っています。

夏はとかく食欲が落ちてしまいます。

ダイエットと成功と喜んだいる方もいるかも知れませんが、きちんとした食事を取らないと、体調を壊すこともあります。

みなさま、食欲がなくなってしまうこの時期にぴったりのメニューを紹介します。

簡単、早い、安い(笑)をもっとうに月に一度、発行をしていきま

★いわしの梅煮

- ・いわしの缶詰
- ・梅干
- ・水または出汁

* 作り方

- 1、いわしの缶詰はなるべく味付の物にしてください。
- 2、梅干は軽く包丁でたたきます。
- 3、鍋にいわし、梅干、水または出汁を適量入れて、

サッと煮て出来上がり。

