



鶏ささ身とキャベツのフライパン蒸し

材 料 (4 人分)

ささ身…8 本
 酒…大匙 1 ・塩…少々
 キャベツ…5 枚
 人参…1/2 本
 葱だれ
 長葱…1 本 (みじん切り)
 醤油、酢…各大匙 3
 砂糖…大匙 1
 サラダ油…大匙 1

作 り 方

- ① ささ身は筋を取り、斜め 3 等分のそぎ切りにして酒と塩を振りかけて 10 分ほどおく。
- ② キャベツは 2～3 センチのザク切り。
- ③ 人参は長さ 5cm、3mm 幅の短冊切り。
- ④ フライパンにささ身を並べ、その上にキャベツ、人参をのせ、蓋をして中火の弱火で 6 分ほど蒸し焼きにし、肉に火が通ったら肉を取り出し手で食べやすく割く。
- ⑤ 葱だれを作っておく。
- ⑥ ボウルに水分を取った野菜類、ささ身を入れ混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り葱だれをかける。

南 瓜 サ ラ ダ

材 料 (4 人分)

南瓜…1/4 個
 玉ねぎ…1/2 個
 胡瓜…1 本
 塩…小匙 1/3

調 味 料

マヨネーズ…大匙 3
 プレーンヨーグルト…大匙 3
 塩、胡椒…各少々

作 り 方

- ① 南瓜は洗って種を取り、2cm 角に切り耐熱皿に入れラップをかけ、レンジ 600w で 5 分かけ柔らかくしてボウルに入れてマッシャーでつぶし冷ましておく。
- ② 玉葱は薄切りにし、10 分ほど水にさらし水分を取る。
- ③ 胡瓜は小口切りにして塩で軽く揉んでおく。
- ④ ①のボウルに水分の取った玉葱、きっちり搾った胡瓜入れ、調味料であえ、塩、胡椒で味を整える。

一口メモ

まだまだ暑い季節。お肌のために日焼け止対策とビタミン C を摂りましょう。



歳 時 記 9 月 15 日は敬老の日

65 歳以上を高齢者としたのは、国連が 56 年に出した報告書で、以後 65 歳以上を高齢者とするのが主流となった。56 年の日本の平均寿命は、男性が 63、59 歳、女性が 67、54 歳。2024 年はの平均寿命は男性が 81、09 歳。女性が 87、13 歳で飛躍的に伸びている。