

# 1・2月 班会予定表

開催日	曜	テ	マ	場	所	時	間	開	催	支	部	・	班
1月9日	火	ロコモダンス		虹ヶ丘公民センター		10:00		虹ヶ丘	ロコモ	班			
9日	火	ロコモダンス		下白金ふるさと館		13:00		下白金	ロコモ	班			
11日	木	ロコモダンス		柏台公民館		13:30		柏台	ロコモ	班			
11日	木	最期まで自宅で暮らすために		みどりの家		14:00		芥見	・	岩	支	部	
13日	土	初春かるた会(百人一首)		こがねだ診療所		10:00		関		支	部		
16日	火	歌と脳トレーニング		ケアハウスあかつき5階		13:00		関	歌	声	脳	ト	レ
17日	水	いきいき筋トレ体操		三田洞東公民館		10:00		岩	野	田	支	部	
18日	木	頻尿・便秘・睡眠の話		ポポロの家(日光町)		14:00		ポ	ポ	ロ	班		
18日	木	トーキングサロン		尾崎南町集会所		13:30		尾	崎	班			
20日	土	歌声喫茶		岩野田公民館ふれあいルーム		14:00		岩	野	田	支	部	
23日	火	ロコモダンス		虹ヶ丘公民センター		10:00		虹ヶ丘	ロコモ	班			
23日	火	ロコモダンス		下白金ふるさと館		13:00		下	白	金	ロ	コ	モ
25日	木	いきいき筋トレ体操		岩野田公民館		10:00		岩	野	田	支	部	
25日	木	健康チェック		河西さん宅		13:15		北	山	東	山	支	部
27日	土	歌声喫茶		岩野田公民館ふれあいルーム		14:00		岩	野	田	支	部	
2月6日	火	いきいき筋トレ体操		岩野田北公民館		10:00		岩	野	田	支	部	
6日	火	各務原市出前講座(内容調整中)		調整中		13:30		コ	ス	モ	ス	班	
8日	木	ロコモダンス		柏台公民館		13:30		柏	台	ロ	コ	モ	班
10日	土	健康まちなか歩き		三田洞弘法		10:00		岩	野	田	支	部	
13日	火	いきいき筋トレ体操		三田洞東公民館		10:00		岩	野	田	支	部	
13日	火	ロコモダンス		虹ヶ丘公民センター		10:00		虹ヶ丘	ロコモ	班			
13日	火	ロコモダンス		下白金ふるさと館		13:00		下	白	金	ロ	コ	モ
15日	木	身体測定(健康チェック)		ポポロの家(日光町)		14:00		ポ	ポ	ロ	班		
17日	土	歌声喫茶		岩野田公民館ふれあいルーム		14:00		岩	野	田	支	部	
19日	月	エンディングノート		長縄さん宅(会員宅)		13:30		那	加	班			
20日	火	歌と脳トレーニング		ケアハウスあかつき5階		13:00		関	歌	声	脳	ト	レ
22日	木	いきいき筋トレ体操		岩野田公民館		10:00		岩	野	田	支	部	
22日	木	健康チェック		河西さん宅		13:15		北	山	東	山	支	部
24日	土	歌声喫茶		岩野田公民館ふれあいルーム		14:00		岩	野	田	支	部	
27日	火	ロコモダンス		虹ヶ丘公民センター		10:00		虹ヶ丘	ロコモ	班			
27日	火	ロコモダンス		下白金ふるさと館		13:00		下	白	金	ロ	コ	モ

※都合により、内容等変更がある場合もあります。  
 ※参加ご希望の方は、連絡先：058-244-3522まで連絡をお願いいたします。  
 ※藍川「ほっとはうす」の予定は、「ほっとはうすたより」をご参照下さい。(藍川地域に配布)  
 ※その他、各地域発行のお知らせ・案内をご参照下さい。

## 健康レシピ

No.46

### ～たらのレシピは無限大?!～

たらの旬は11月～1月です。

鱈は字のごとく、北の海に多く生息しています。あっさりとした淡白な味わいで良質なたんぱく質を含みます。魚の中ではエネルギーや脂肪が少なく、また、消化の良い胃腸にやさしい食材です。淡白な味わいゆえに様々な料理との相性が良いです。鱈自体は淡白な味なので味付けには工夫が必要です。コクのあるクリームソースを使ってグラタンやシチューに。あっさり仕上げるなら他の魚介類や野菜とブイヤベース・鍋物などがいいでしょう。その他、フライ、ホイル焼き、煮付け、炒めもの、ソテー、ムニエル等、様々な調理方法で美味しく食べられます。時期的にはおすすめは鍋ですが、他のレシピで気分を変えてみましょう。



### 煮崩れしやすい魚は下準備をしっかり

～しっかり水気をふき取り片栗粉を付けることで煮崩れを防ぎます～

#### ★たらのチリソース(2人分)

エネルギー302kcal、塩分1.1g



#### 〈材料〉

- タラ ……………2切れ
- レタス(飾り用)
- 玉葱 ……………1/2個
- 片栗粉 ……………大匙2
- 油 ……………大匙3
- 豆板醤……………好みの量
- 【チリソース】
- 水 ……………60cc
- ケチャップ…………大匙3
- 酒 ……………大匙1
- 砂糖 ……………小匙1
- 片栗粉 ……………小匙1
- 鶏ガラ素 ……………小匙1

#### 〈作り方〉

- ①鱈を大きめにカットし、塩コショウをふる
- ②①から水気が出てくるまで20分ほど置く
- ③水気が出てきたらふき取り片栗粉をまぶす
- ④熱したフライパンに油を熱しや焼き色を付ける
- ⑤玉葱はみじん切りにし、レタスは食べやすい大きさに切る
- ⑥生姜、にんにくはすりおろしソースはあらかじめ合わせておく
- ⑦④のフライパンの汚れをふき取り豆板醤を炒め香りをだし、玉ねぎが透き通るまで炒める
- ⑧⑦に合わせた調味料を入れ全体にとろみがつくまで加熱する
- ⑨鱈を絡めてレタスと一緒に器に盛り付ける

### ～ホワイトソースの代わりに生クリームで簡単グラタン～

#### ★鱈のグラタン(2人分)

エネルギー683kcal、塩分2.6g



#### 〈材料〉

- たら ……………2切れ
- ジャガイモ…………中1個
- 長ネギ ……………2本
- ミニトマト ……………4個
- 生クリーム ……………200cc
- バター ……………適宜
- 塩……………小匙1/2
- コショウ ……………適宜
- とろけるチーズ…………50g

#### 〈作り方〉

- ①葱は斜めスライス、ミニトマトは半分、ジャガイモは薄くスライス
- ②耐熱皿にバターを薄くぬり、ジャガイモを並べる。葱とたらとトマトをバランスよく並べ、塩、こしょうを振る。生クリームを注ぎ、とろけるチーズをのせ200度のオーブンで20分焼く

みどり病院管理栄養士 和田 万代子