

☆小松菜と油揚げの煮浸し☆ ☆小松菜と油揚げの煮浸し☆ by ☆栄養士のれしび

☆【クックパッド】 簡単おいしいみんなのレシピが 388 万品 (cookpad.com)参照

材料

- 小松菜 1 束
- 油揚げ 1 枚
- だし汁 200g (水 200cc+顆粒和風だし小さじ 1 でも OK)
- みりん大さじ 1
- 醤油大さじ 1
- 酒大さじ 1
- 砂糖大さじ 1/2

<作り方>

1. お鍋にだし汁、みりん、醤油、酒、砂糖を入れて沸かす。
2. よく洗って5センチの長さに切った小松菜の根元から入れる
3. 小松菜の葉の部分、油切をして短冊切りにした油揚げも加える
4. さっとひと煮立ちしたら火を止めるそのまま冷まして煮含ませる
5. 食べる前にもう一度温めて出来上がり。



引き続きお気を付けてください。

今年はコロナウイルス5類移行後、コロナはもちろん、手足口病、ヘルパンギーナ、アデノウイルス（プール熱）、はやり目（ウイルス性結膜炎）インフルエンザ等々、子供、大人問わず流行しています。コロナ禍で免疫力の低下が問題とされますので、年末年始に向けて引き続き、うがい、手洗い、快食、快眠、快便、保温を心掛け、免疫力の向上に努めて元気に過ごしましょう。

(大鵬鍼灸整骨院) からのお知らせ

- ・当院は予約制です。お電話、LINE でご予約をお願いいたします！
- ・各種クレジットカード、QR コード決済取り扱い。

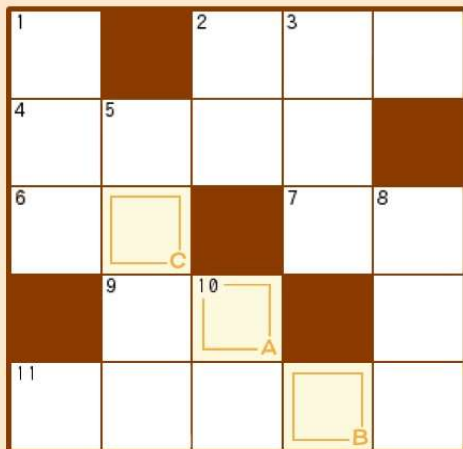


HP



LINE

解答



ハロウィーンクロスワード

- タテのカギ
- 1 打ちつけて、色が変わっている傷。
 - 2 海などで岸から離れた所。
 - 3 枯れた木の葉や草の葉。
 - 5 灯火の1つ。
 - 8 仮にほかの物の姿をすること。
 - 10 秋に収穫。いかに包まれた果実
- ヨコのカギ
- 2 渡さないといたずらされる。
 - 4 ぼろの切れはし。仮装に使えるかも。
 - 6 食べ物をかんでのみ込む。
 - 7 遺体・遺骨を埋葬した場所。
 - 9 収穫した稲をはかる単位。
 - 11 仮装するのは何から身を守るため？

◆臨時診療・臨時休診のお知らせ◆

11月3日(金) 23日(木) 祝日臨時診療いたします。

なお、院長研修のため11月24日(金) 25日(土) 休診させていただきます。

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願ひいたします。