

たまご通信 その37

いまだき豆腐

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

混ぜるだけ。泡立て器でもできる。絹ごし豆腐を使うとなめらかでよい。

豆腐マヨネーズクリーム

本綿豆腐300g/サラダ油・酢各大さじ1/練りがらし・塩各小さじ1/コショウ少々。材料を全部混ぜ合わせる。しっかりとマヨネーズ味なのに、カロリーは低。

豆腐ピリ辛ごまだれクリーム

本綿豆腐300g/すり白ごま大さじ3/しょう油大さじ1/豆板醤小さじ1/塩少々。材料全部を混ぜ合わせる。

食べ方は、①中国料理のかけダレとして。蒸し鶏や焼き肉のタレに。1人分50gくらい。②なべ料理の煮汁に加える。1人分150gくらいが目安。

豆腐レモンクリーム

本綿豆腐300グラム/砂糖大さじ2/レモン果汁大さじ2。豆腐を6分レンジ加熱して、250gになるまで水切りする。材料全部を混ぜ合わせる。さわやかな香りのおやつ用クリームになる。フルーツパフェ、ケーキなどに。絞りを袋を使ってデコレーションしてもよい。

食べ方のポイント

保存は冷蔵庫で3日くらい。取り分けはきれいなスプーンで。水分が浮いたら混ぜて使う。熱い料理には、固形分と水分が分離するので最後に加えて沸騰させない。

江戸時代に出版された『豆腐百珍』に「ごおり豆腐」という一品がある。豆腐に寒天液を流し入れ黒蜜で食べる。真っ白な豆腐が水に閉じ込められた風情で、江戸の人びとのおしゃれ感算は捨てがたい。参考文献『栄養と料理』2015年12月 女子栄養大学 出版部



きんかぞか by フィリス



大田病院 高齢者のための おれんじ・くらぶのご案内

体操や脳トレ、いっしょにお茶を飲んだり、気軽に参加できるお茶の間です。ご家族と一緒の参加もOK。お友だちを誘ってのご参加も大歓迎です。

毎月 第3土曜日 10時～11時30分 大田病院 1階 通所リハビリ室 参加費は 200円 (お茶とお菓子代) お問合せは生協本部横山まで (3762-0266)

らくだカフェのご案内

福祉用具や自助具の展示や介護保険の相談が無料でできます。お気軽にお立ち寄りください。毎月第4金曜日の10時～15時までオープンしています。毎回「いきいき体操」も2回行います。

1回目=11時～11時30分 2回目=13時～13時30分 場所は 城南医薬保健協働本部 (大田区大森東4-18-3) 大田歯科の前にあるファミリーマートの隣です。主催:城南3法人介護事業部 お問合せは生協本部野口まで (3762-0266)

城南福祉医療協会は、無料低額診療事業をしています 医療費のお支払いにお困りの方は ご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、かかった医療費の保険診療分が無料または低額になります。

- 【対象となる方】 経済的な理由で治療費の支払いが困難な方
【対象事業所・問い合わせ先】 大田病院 03-3762-8421 (医事課 小林) 大田歯科 03-3762-0418 (小川) 大森中診療所 03-6404-2301 (長澤)

- \*大田病院医療相談室でもご相談いただけます。
\*医療費のことでご心配のある方は、お近くの職員にお気軽にお問い合わせください。
\*また、お電話の際には「無料低額診療のことで相談したい」とお伝えください。



美味しく楽しい時間でした

7月25日、本紙に好評連載中の「たまご通信」の星野弘子さんの「たまごクッキング」

「たまご通信」を読んで作ってみたいところ、とっておいてあるがなかなかできない。今日は電子レンジの便利な使い方を覚えて収穫でした。
●大根、ニンジン、なすなどを切るのが楽しかった。今度は餃子やチャーハンも作りたい。

者からはいろいろな感想が寄せられました。
●調理は炒める・煮る・焼くといういつも同じようなやり方になってしまいがち。変わった方法を覚えられ、参加した甲斐があった。

福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料(1回300円)と時間指定予約料金(1回につき400円)が加算されます。寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。(営業所へお問い合わせください) 営業時間 午前7時～午後7時 受付 午前9時～午後5時 日曜日定休 本社営業所 TEL 3763-0204 FAX 5762-8569

『薬剤師さんをご紹介ください』

- (株)城南医薬保健協働 (URL) http://jyouaniryaku.co.jp
本 部 大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421
大森薬局 大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901
うのき薬局 大田区鶉の木2-2-9 tel. 5482-8931
東六郷一丁目薬局 大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193
みつぎ薬局 品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493
目黒本町薬局 目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048
介護ショップらくだ 大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568