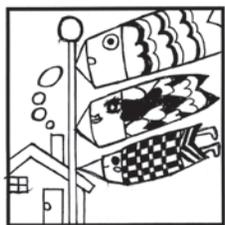


第20回 パズル

イラスト 佐藤 愛



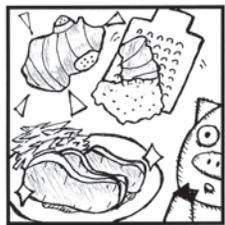
～屋根より 高い～



5月の第2日曜日



主に栃木県で生産されるイチゴ



OOOO焼き定食

解き方は、イラスト横の2重ワクの文字を並べると、ある言葉になります。それが答えです。答えのヒントは

「海・バター炒め」

答えがわかったら、ハガキに答えを書いてご応募ください。正解者の中から抽選で5名様に図書カードを贈呈します。なおハガキの余白に簡単なお便りを書いていただければ幸いです。当選者のお名前を紙面で紹介しますので、匿名希望の方はその旨明記してください。ご応募、お待ちしております。

【応募方法】 ハガキに答え、住所・氏名・年齢をご記入の上、下記へお送りください。

〒143-0012 大田区大森東4-6-15-101 サンマンション 城南保健生協編集部まで

【必切り】 2019年6月14日(金)

前回の答え ナイチンゲール

当選者 (応募数 21)

石井鈴子・芥田和子・岳野由香利・梶本容子・森まな

●手話を習い始め1年経ちました。先日、初級の修了証書を先生から一人ずつ手渡されました。少しずつ手話で話れるようになっていきます。(67歳・女性)

●健康維持のため、何をなすべきかを考え、優先順位も体に良いことを考慮して行動しています。(75歳・女性)

組合員からの声

●パズルクイズいつも楽しみにしています。(60歳・女性)

●いつも「城南の保健」を楽しみにしています。配達をしており、ポストの名前が変わったことを見るたびに心配になります。お元気で楽しんでください。(72歳・女性)

たまご通信 その60

お父さんの 昼ごはん

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

作ってみよう! ローストビーフ

長い休日になった今年、何をしておきますか? おいしい料理を作りたいけど、常温に戻したり漬け置きしたりなど、ベンチタイムが必要な料理は、普段の忙しい日々には作りにくいものです。休日が取れたら簡単でおいしいローストビーフを作ってみませんか? お父さんが腕を振るうのにピッタリです。

牛ももかたまり肉300g~400gを用意して、焼く3時間くらい前に冷蔵庫から出して、冷たくないうちに戻す。焼く前に塩小さじ2/3とコショウ少しをふる。タマネギ1個を縦半分に切り、繊維にそって薄切りに。漬けダレの材料を混ぜ合

わせるおろしショウガ1かけ分、酒1/3カップ、みりん大さじ1、しょう油50cc、酢大さじ1。酒のみりんはレンジ加熱でアルコール分を飛ばしておく。フライパンにサラダ油大さじ1を熱して、肉の広い面を下にして入れ、フタをして弱火の中火で5分、裏返して5分焼く。肉の厚み部分を30秒ずつ4面焼く。ポリ袋にタマネギを半分入れ、肉も入れて、タマネギの残り漬けダレを注ぎ入れ、空気を抜き、密閉して3時間冷ましながら味つけ。

肉を常温に戻して焼くことで、全体にムラなくほどよく火が通ります。牛脂の融点は40~50℃なので人の体温では融けず、口中がさらついてまずく感じます。そこで脂肪の少ない肉も肉がおすすです。フライパンが大きすぎると肉汁が焦げるのでフタ付きで直径20センチくらいがよいでしょう。

グリーンカール4~5枚をちぎり、ミニトマトを半分切ったドレッシング小さじ2で和える。ローストビーフの薄切り80gをのせ、漬けダレのタマネギものをせて黒コショウをふる。グリーンカールはレタスの仲間。濃い緑とフリルがきれい。色鮮やかでボリューム満点のサラダです。

マヨネーズ小さじ2と練りがらし小さじ1/3を混ぜて、8枚切り食パン2枚に塗る。パンの1枚にサラダ菜4枚をのせ、薄切りローストビーフ80gを並べる。5mmの厚さに切ったアボカド1/4個を並べ、漬けダレのタマネギものをせて食パンを重ね半分に切る。

ローストビーフとアボカドのサンドイッチ 1人分

ローストビーフ 1人分

ローストビーフ丼

ローストビーフとアボカドのサンドイッチ

ローストビーフとアボカドのサンドイッチ

ローストビーフとアボカドのサンドイッチ

ローストビーフとアボカドのサンドイッチ

大森東 しあわせ食堂 (こども食堂) 日時: 毎月第4金曜日 17時半~19時 場所: 大基コーポ 301号室 (大田病院の向かいの建物です) 参加費 無料 (保護者同伴) 申込は前日までに生協本部へ お電話で 3762-0266

城南保健生協へ 加入しましょう 大田区・品川区で健康で安心して暮らせるまちづくりをすすめています。出資金1口=1000円から加入できます。毎月の会費はありませんし、出資金は脱退時にご返金します。城南保健生協は個人加入です。すでに組合員の方はご家族やお知り合いに加入をお勧めください。詳しくは城南保健生協まで (03-3762-0266)。

「よろず (なんでも) 相談」 無料 どんな相談でもできます。弁護士の相談も受けられます。 【品川】 毎週火曜日と木曜日 10時~12時 場所は ゆたか診療所 3階応接室 (品川区豊町4-18-21) ●法律相談は月2回。担当は申山弁護士と富沢弁護士 (五反田法律事務所)。できるだけ電話予約を (3781-4723 ゆたか診療所)。 第1水曜日 13時30分~15時30分 第3月曜日 10時~12時 【大田】 月曜~土曜の 10時~12時 (第3土曜日は法律相談のみ) 場所は 大森中診療所 1階 (大田区大森中1-22-2) ●法律相談は月3回。担当は佐藤弁護士と早瀬弁護士 (東京南部法律事務所)。できるだけ電話予約を (6404-2301 大森中診療所)。 第1水曜 13時~15時 第3土曜 10時~12時 第4水曜 13時~15時

「成年後見専門相談」 《無料》 ご家族のどなたかが認知症になったことで、お金の管理等に困っていませんか? 司法書士 (専門職後見人) が相談にのります。 場所 大森中診療所 1階 よろず相談コーナー 毎月 第2水曜日 13時~15時 (5月8日・6月12日・7月10日) ●できるだけ電話予約をお願いします。(03-3762-0266 担当:横山まで)

充実した介護事業所と一緒に働きませんか? ヘルパーステーション勤務地 (3カ所) すずらん (大森中) 大田区大森中2-13-2-105 ☎03-6436-8331 すずらん・ゆたか 品川区豊町5-2-20 ☎03-5498-5195 すずらん・ゆたか 馬込営業所 大田区北馬込1-13-2 ☎03-5743-5452 時給 すずらん (ヘルパーステーションの登録ヘルパー) *身体介護 時給1,800円 (介護福祉士は+100円) *家事援助 時給1,400円 (介護福祉士は+100円) *「できる限り働きたい方 (基本9時~17時までの時間保障)」、「1日3時間以上連続勤務ができる方」。訪問および事務作業 ●初任者研修修了、ヘルパー2級の方 1,350円~1,800円 ●介護福祉士の方 1,450円~1,800円 グループホーム虹の家勤務地 (2カ所) しおかぜ 大田区大森東5-2-7 ☎03-6404-9025 みちづか 大田区新蒲田3-26-17 ☎03-3739-1410 *資格のない方、初任者研修修了、ヘルパー2級の資格をお持ちの方 1,050円~1,700円 *介護福祉士の資格をお持ちの方 1,150円~1,700円 *勤務時間 ①7時~15時 ②9時~17時 ③12時~20時 ④17時~0時 ⑤0時~9時 *17時~9時の宿直手当=1回9,000円 お問合せは生協本部・横山まで 大田区大森東4-6-15-101 ☎03-3762-0266 *現場経験5年以上 (身体介護) の方は時給に考慮あり *勤務時間により年1回時給昇給、夏・冬の一時金あり *通勤費 (交通費) 全額支給 *福利厚生充実 *移動費あり

