いなべ市シルバー

事務局だより

令和６年９月号

提出期限にご協力ください

９ 月分の就業日報の提出日を 10 月２日(水)厳守でお願いいたします。

就業日報の提出期限は、毎月３営業日迄となっておりますが、新システム導入にあたりお忙しいところ誠に申し訳ありませんが宜しくお願い致します。

入会説明会（毎月１回開催）及び出前入会説明会

☆入会説明会

日時： 9 月 17 日(火)　午後 1 時 30 分から
9 月 27 日（金）　同 上　**※追加開催**
10 月 21 日(月)　同 上
11 月 18 日(月)　同 上
11 月 27 日(水)　同 上　**※追加開催**
場所：員弁老人福祉センター１階 会議室

☆出前入会説明会

日時：10 月 7 日(月)　午後 1 時 30 分から
場所：藤原文化センター

ご近所など仕事を探して見える市民の方をご紹介下さい。

今月は、「事務局だより／就業情報」
「配分金明細書（８月就業者)」
「安全就業だより」
「日帰り親睦旅行のご案内」
「簡単手芸教室」　他
を同封しました。

記事についての問合せ ／ 事務局　☎84 - 1800

和子の台所

～ 夏の疲れを癒しましょう ～

キャベツたっぷり豚しゃぶサラダ

材料（2 人分）

・豚バラ肉（冷しゃぶ用）	150ｇ
・キャベツ	150ｇ
・きゅうり	1/2 本
・ミョウガ	1 個
・薄力粉	小さじ 2
・お湯（茹で用）	1000ml

【ドレッシング】

・玉ねぎ	1/4 個
(A) 酢	大さじ 1
(A) しょうゆ	大さじ 1
(A) 砂糖	大さじ 1/2
(A) 塩	少々
(A) ごま油	大さじ 1

作り方

1. ドレッシングの材料【玉ねぎ、(A)】をボウルに入れ、混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
2. 豚バラ肉に薄力粉をまぶし、熱湯にくぐらせてさっと茹でる。ボウルに氷水を用意し、茹でた豚バラ肉をくぐらせる。
3. キャベツ、きゅうり、ミョウガを千切りにしてキャベツときゅうりはお皿に盛り、②の豚バラ肉を上に盛り付ける。
4. ③の上から①で冷やしておいたドレッシングを回しかける。千切りにしたミョウガをちらして出来上がり！

栄養士資格をお持ちのシルバー会員・和子さんおすすめレシピ♪

暑い日が続く時期は、台所に立つのも疲れて億劫になりますよね…簡単に料理できてさっぱりした味なら食欲もそそられます！タンパク質と豚肉に豊富なビタミン B1 が補給できるので夏の疲れを癒し、夏バテ回復に有難いお料理です。ドレッシングは市販の物で代用すれば、もっと簡単に時短で料理出来ちゃいますね♪

また、鶏むね肉やささみに多く含まれる「イミダゾールジペプチド」という成分が中高齢者の疲労軽減に役立つそうですよ！こちらも併せてチェックしたいですね★

※ネットで紹介されたレシピを紹介しています