

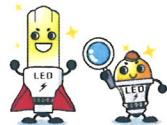


# まほろば通信

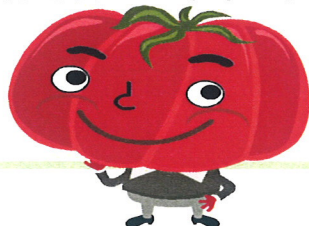
H25 初夏号



梅雨が終われば、本格的な夏が到来します。でも節電も必要な昨今、ちょっとした対策で暑さをしのぎませんか？今回は電球のお話をしたいと思います。照明器具の中でも白熱灯は裸電球1個で表面温度がなんと100～170℃もあります。蛍光灯で80℃以上です。



しかし、以前に比べ随分価格も下がってきた LED 電球の表面温度は60℃以下なんです。LED 電球自体のコストはかかりますが、長い目でみると、騒がれている電気代だけでなく、暑さも多少なりとも違って来る様です。節電対策とも上手に付き合っ今年夏を乗りきりましょう。



## 夏野菜って??

夏の太陽の光をたっぷり受けた畑で、ぐんぐん育った夏野菜達。野菜の中での特に夏期に収穫されるものを言い、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、おくら、とうもろこし、にら、かぼちゃなどが代表的です。最近ではスーパーに行けば、どの野菜も一年中並んでいて、いつが旬か分からなくなりそうな時代です。夏野菜の本当の美味しさも高栄養もこの季節だけのものです。

また、これらの野菜にはカロチン、ビタミンC、ビタミンEを多く含む野菜が多く、夏バテなどに効果が高いものばかりです。自然の夏バテ予防剤。たっぷりの水分を含むため、体温を下げ、種々のビタミンは体の調子を整えてくれます。簡単な調理で美味しく食べられるので、毎日摂るようにしたいものです。



～夏野菜をたっぷり  
丼にも！和風ラタトゥイユ～

(材料 2 人分)

ズッキーニ 1 本、玉ねぎ 1/2 個、なす 2 本、ピーマン 1 個、トマト大 1 個、大葉 3 枚  
醤油大さじ 1/2、酒大さじ 1、砂糖ひとつまみ  
塩少々、粗びき黒胡椒少々、オリーブ油小さじ 1

(作り方)

下ごしらえ:

ズッキーニ、玉ねぎ、なす、ピーマン、トマトは 1cm 角に切る。

1. 炒める

鍋にオリーブ油を熱し、トマト以外の(1)を加えて中火で 5 分程炒める

2. 煮詰める

トマトとしょう油、酒、砂糖を加えて煮汁が 1/3 になるまで煮詰めたら、塩と粗挽き黒胡椒で味をととのえる。

3. 器に盛る

ちぎった大葉をさっくり合わせて器に盛る。



**冷たく冷やして、丼にしても美味しく召し上がれます。ぜひお試しください。**

## お知り合いの方へもご紹介下さい

皆様 御存知のように、当社では介護保険でのご利用はもちろんの事、介護保険ではカバー出来ないお仕事も家政婦紹介という形でお受けしています。病院から在宅まで、お困りごとございましたら、短時間から住み込み、夜間などのご希望をお伺いして家政婦をご紹介いたします。お気軽に下記までお問い合わせ下さい。

株式会社 まほろばケアセンター  
奈良市大宮町 6 丁目 1-11 新大宮第 2 ビル 3 階  
TEL (0742)-34-7401