

No.136

令和5年7月号

てとて



発行元:社会福祉法人 福島市社会福祉協議会

所在地:福島市森合町10番1号

福島市保健福祉センター 2階

TEL: 024-533-8881

FAX: 024-533-8879

Email:f-fukkou@f-shishakyo.or.jp



5/24 (公財)音楽の力による復興センター・東北共催
「ホットコンサート～美しき日本の四季～」開催♪

星河一天

せい
が
い
っ
て
ん

今月も健やかに過ごしてください

空一面に、無数の星が
川のように輝いている様子

ホットサロン『てとて』は、
福島市内に避難されているかたの
集いの場として

毎月1回 第4水曜日

9:30～11:30

に開催します。



ホットサロン「てとて」のご案内

会場などお間違えのないようご注意ください。

★7月26日【いきいき元気！今日から始めるフレイル予防】

会場:キョウワグループ・テルサホール(福島テルサ)

3階 あぶくま

住所:福島市上町4番25号

電話:024-521-1500

開場:9:30

講師:福島市長寿福祉課 地域包括ケア推進室 主任保健師 八巻 香苗 氏
同 保健師 鈴木 美乙梨 氏



健康相談コーナー
もあります♪

★8月23日【昔むかしのない ～福島市内に伝わる民話の口演～】

会場:花の写真館(福島市写真美術館)

2階 多目的室

住所:福島市森合町11番36号

電話:024-563-4990

開場:9:30

語り部:福島民話茶屋の会 会長 藤東 ヨシ 氏
事務局次長 大関 マサ子 氏



お願い 当日は、各自、飲み物持参・マスク着用でご参加ください。
会場への入場の際には、検温と手指消毒にご協力ください。

夏を
元気に☆

「そうめん」をもっとおいしく



つるりとした喉越しの「そうめん」は、和食の主食として、暑い時期にもサッパリと食べられておいしいものです。今回は、お手軽・簡単に作って食べられるそうめんのアレンジレシピを紹介합니다。暑い夏こそ栄養をしっかり摂って、元気に夏を乗りきりましょう☆



夏を乗り切る！ ネバト口梅風味そうめん

そうめんの上に、夏バテ予防の食材をたっぷりとのせた、のど越しがよいサッパリ味です。

【材料】(1人前)

- ・茹でたそうめん
- ・麺つゆ
- ・茹でたオクラ(輪切り)
- ・長いも(小さな角切り)
- ・きゅうり(小さな角切り)
- ・しそ(せん切り)
- ・生もずく(ざく切り)
- ・梅干し(種を取って叩く)
- ・白ゴマ 小さじ2
- ・ポン酢 大さじ2
- ・ゴマ油 大さじ1
- ・柚子七味(お好みで)

【作り方】

1. 具材(きゅうり、長いも、しそ、茹でオクラ、生もずく、たたき梅)を、それぞれの切り方で切る。
2. ボウルに入れ、ポン酢とゴマ油を加え、よくかき混ぜる
3. 茹でたそうめんを器に盛りつける。
4. (3.) 上に(1.)をのせ、麺つゆをかけ、白ゴマをふる。

夏にピッタリ！ 豚しゃぶおろし ぶっかけそうめん

豚しゃぶと大根おろしをのせたアレンジです。香ばしいごま油の風味が食欲をそそります。



【作り方】

1. かいわれ大根は根元を切り落とす。
2. 大根の皮をむいてすりおろし、水気を切る。
3. 豚バラ肉を入れて火が通るまで2分ほど茹でる。お湯を切り、流水で粗熱を取り、水気を切る。
4. 茹でた豚肉をボウルに移し、ゴマ油を加えて混ぜ合わせる。
5. 茹でたそうめんを器に盛り、具材をのせ、麺つゆをかける。

【材料】(1人前)

- ・茹でたそうめん
- ・麺つゆ
- ・豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)
- ・かいわれ大根(一口大)
- ・大根おろし

ピリ辛クリーミー！ 豆乳つけだれそうめん



コクのあるクリーミーな味に、ラー油のピリツとした辛さがアクセントになった濃厚な味のつけだれです。

【材料】(1人前)

- ・茹でたそうめん
 - ・麺つゆ
 - ・無調整豆乳 150ml
 - ・ラー油 小さじ1程度
- ◇付け合わせ(適量)
- ・蒸し鶏肉
 - ・ミョウガ(せん切り)
 - ・キュウリ(せん切り)
 - ・プチトマト(半分に切る)
 - ・小ネギ(小口切り)
 - ・白すりゴマ(お好みで)

【作り方】

1. 蒸し鶏を食べやすい大きさにさく。
2. ミョウガ、キュウリ、プチトマトを、それぞれの切り方で切る。
3. つけ器に豆乳と麺つゆ、ラー油を加え、よくかき混ぜる
4. 茹でたそうめんを器に盛りつける。
5. (3.) のつけだれに付けて食べる。

和えるだけ！ 冷製パスタ風そうめん



夏野菜の代表選手トマトと常備のツナ缶を使った簡単レシピ。大葉の香りが口に広がる爽やかな味わいです。

【作り方】

【材料】(1人前)

- ・茹でたそうめん
 - ・麺つゆ
 - ・トマト(1cmの角切り)
 - ・大葉(せん切り)
 - ・ツナ缶
- ◇調味料(A)
- ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・白すりゴマ 大さじ1
 - ・黒こしょう 適量

1. 大葉は軸を切り落とし、せん切りに切る。
2. トマトはヘタを切り落とし、1cm角に切る。
3. ボウルに(1.)と(2.)ツナ缶、調味料(A)を加えて、よく混ぜ合わせる。
4. 茹でたそうめんを器に盛りつけ、(3.)をかける。

