

ほっとHOT通信

こんな時こそ ～HOT～ したい☆ おうち時間を楽しく過ごすアイデア大募集!!

新型コロナウイルス感染症の影響で外出自粛が続く中、おうちで過ごす時間が増えていませんか？

一方で、人とのふれあいは少なくなっています。

皆さんと情報交換をすることで、HOTのホームページを「ふれあいの場」にしたいと思っています。

下記の要領で広く募りますので、皆様のご応募をお待ちしています！



テーマ おうち時間を楽しく過ごすアイデア
募集内容 見た人に楽しい時間をお届けできるもの

例えば… ■毎日の生活に役立つこんなこと！

■作ってみたよ！！

対象 おおむね55歳以上で市内在住の人
応募方法 郵送またはeメールで、いきがい応援プラザまでお送りください。

- ①名前
- ②住所
- ③電話番号
- ④ホームページ掲載用ペンネーム
- ⑤作品に対する一言

手芸・料理・アート作品などは、写真に撮って添付してください。eメールの場合は、3MB以下のデータサイズでお送りください。

※作品の返却は致しません。応募要領はホームページをご覧ください。

健康維持のための体操、
三田市の特産品や旬の
食材を使った料理など

ユーモアあふれる川柳、
懐かしい写真、絵手紙



発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター(キッピーモール6階) Tel:079-559-6800

Fax:079-563-8001

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com



こんな時こそ、食べて**元気**!!

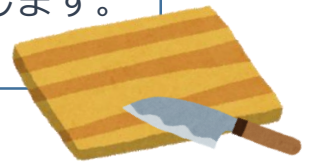
新型コロナウイルス感染症の感染拡大で買い物に行くのも気を遣う日々…。家での食事を作るのも億劫になり、お茶漬けや麺類、レトルト食品で簡単に済ませていませんか？

それではだんだんと料理すること、食事をするのが面倒になってしまいます。楽しく料理しておいしいご飯を食べ、健康でメリハリのある生活を送りましょう！



調理が簡単で材料も手に入りやすく、栄養バランスのよいレシピをご紹介します。ぜひ、作ってみてください。

※レシピ中、カッコの中は下準備です。



【ふんわり♡鶏ひき肉と豆腐のハンバーグ】

材料	鶏ひき肉	150 g
2人分	木綿豆腐	300 g (重しをのせて10分水切り)
A	玉ねぎ	1/4個(みじん切り)
	塩	2つまみ
	胡椒	少々
	片栗粉	大さじ1
B	えのきだけ	1袋(半分に切ってほぐす)
	しめじ	1/2パック(ほぐす)
	しょうが	ひとかけ(細切り)
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	塩	小さじ1/3
	水	1カップ
C	片栗粉	大さじ1/2
	水	大さじ1

あんかけ用



- 手順
- ①ボウルにひき肉、豆腐を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜる。Aを順に加えさらに練り混ぜ、4等分して小判型にまとめる。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、ふたをして弱めの中火で両面を6分ずつ焼く。
 - ③鍋にBを入れ中火で2～3分煮て、混ぜたCでとろみをつけ、器に盛った②にかける。

栄養ポイント



鶏ひき肉と豆腐でたんぱく質がたっぷり。Bの水を出し汁にすると深みのある和風な味付けになります。

【マグロのとろろがけ】



材料	マグロ刺身	200g	A {	しょうゆ	小さじ2
2人分	山芋	80g		みりん	小さじ2
	青のり	少々		おろししょうが	少々

- 手順
- ①マグロは食べやすい大きさに切りAに10分ほど漬けておく。
 - ②山芋はすりおろし、①でマグロが吸った残りの漬け汁を少し混ぜあわせる。
 - ③マグロを盛りつけ山芋を上からかけ、青のりを振りかける。

栄養ポイント



刺身が苦手でも、漬けたと生臭さが消えて食べやすくなります。マグロの赤身には記憶力の低下を予防するDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血流をよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。

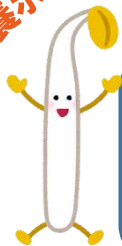
【レンジで簡単！豚肉ともやしの梅オイスター蒸し】

材料	豚こま切れ肉	200g (混ぜたAを揉みこむ)
2人分	梅干し	1個(種を取り叩く)
A {	にんにく	1かけ(すりおろす)
	オイスターソース	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
	もやし	200g
	万能ねぎ	2本(小口切り)



- 手順
- ①耐熱皿にもやしを入れ、Aをからませた豚肉を広げて乗せる。ラップをかけて電子レンジで6分加熱し、2分蒸らす。
 - ②器に盛って万能ねぎを乗せる。よく混ぜて食べる。

栄養ポイント



もやしをレンジ加熱でたっぷり食べると、食物繊維がとれて便秘解消。豚こま切れ肉ともやしで、お財布にとっても優しいメニューです。

季節の変わり目や外出自粛のストレスで疲れが出やすい時期です。バランスの良い食事を心がけましょう！



ご存じですか？



八二一FM ラジオ番組 82.2MHz



「教えて！スター☆シニア」

毎月第3木曜日 15時10分～15時20分 好評放送中！

いきいきと活躍するシニアの皆さんのご紹介や健康に過ごすための情報をお届けしています。これからもバラエティーに富んだ内容でお伝えしてまいりますので、ぜひお聴きください！

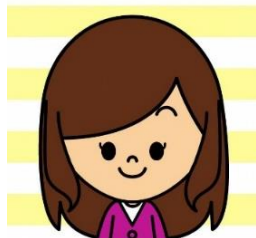
八二一FMホームページで、放送の翌日から聴くことができます。

バックナンバー

4月	新型コロナウイルスに負けない！おうちでもできる取り組み
5月	シニアの就職活動！！外出自粛中の今こそ、じっくり取り組みたいこと編



HOT相談員紹介



岡田



外食して美味しいと思った料理は家でシェアして楽しんでいます🍴

シニアのお仕事探しはお任せください!!
Deliver information☆

5月29日に6歳になった息子🐱とマツタリ❤️が私の極上のおうち時間です🌟

趣味は料理とマスク作り。好きな色や柄でマスクを日々作成中。金融機関やラジオ局での勤務経験と今回の自粛生活で、コミュニケーションの大切さを痛感。皆さんがいきいきする情報をたくさんお伝えしたいです。

私のおうち時間は寄せ植え作り。夏の寄せ植えを作りました。



福山



高倉



趣味は家庭菜園。最近注目しているのはハーブエキス入りの外国製ヘアオイルです。皆様のお力になれるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

おうちでは寒天を使ったお菓子作りにハマっています。