いきいき通信 2023 1月号

謹んで新年のお慶びを申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈りいたしております。

正月は箱根駅伝を観ながらおせちと🍶をちびちびとやっておりました。
みなさんはどのようにお過ごしでしたか？濃い味のごちそうが続くと、いつもの薄味に慣れた舌が濃い味ベースに戻ってしまうことも･･･。

宴のあとは
ふだんの食事に
戻すべし

甘くておいしい
かぶのソテー

フライパンにオリーブオイルとくし形に切ったかぶを入れ、5分ほど蒸し焼きにします。
最後に粗挽きこしょうをお好みで加えてさっと炒めるだけ　\塩分0g/

味が濃い
添付のたれは
残しましょう

＋

市販品、
買うなら
野菜もご一緒に

味わうのは
しょうゆじゃ
ないよ、魚です

マグロとアボガドの
上に青じそやみつばなど
香味野菜を
散らし、オリー
ブオイルを
まわしかける

マグロと
アボガドの
のり巻き

旬の野菜
おいしさ感じて
シンプルに

冬
ブロッコリー
ほうれんそう
大根葉

いき内科クリニック