



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナ ウイルスが発生してからというもの、さまざまな感染症が季節関係なく流行するようになってしまいまし た。感染を拡大させないために、日ごろから一人一人が予防を意識することが大切です。

さて、もうすぐ待ちに待った冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけま

# しょう。 **20を元気に過ごすための** 元





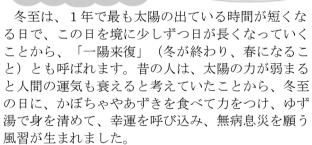


→ 朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる



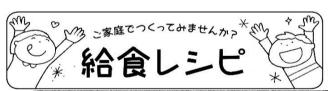


## 今年の冬至は 12月22日です。









### 【材料】(作りやすい分量)

・ツナ(油漬け)・・・・・・ 70g(1缶)

・きゅうり ····· 230g (2本程度)

・にんじん ····· 20g

・コーン(水煮) ····・ 35g ・・・・・ 大さじ4¼ ・マヨネーズ

… 大さじ1/2 ・酢

·砂糖 …… 小さじ2/3

••••• 少々 ・こしょう

### 【作り方】

- ① にんじんは細切りにする。
- ② きゅうりは薄く輪切りにした後、塩もみし、 水気がでたら水分をしぼっておく。
- ③ 耐熱皿に、にんじんを入れラップをし600w のレンジで2分加熱する。

(火が通ってない場合は延長する)

- ④ 粗熱がとれたら水気をしぼり、冷蔵庫で冷 やす。
- ⑤ 野菜が冷えたら、軽く油をきったツナと汁を きったコーンをあわせ、★の調味料で和え、 最後に、こしょうで味をととのえる。

◎家庭用に作りやすい分量(ツナ1缶分で調整)、調理法にアレンジしています。 ※旬の野菜やお好みの野菜を使うのもおすすめです。

