



謹賀新年

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

《開成町社会福祉協議会職員・開成町デイサービスセンタースタッフ一同》

昨年に引き続き、生活の中で気づけていただくことがあります。

- ① 外出する際はマスクを必ず着用する。
- ② 外出しているときは、手指で目元、口元を触らない。
- ③ 帰宅したら必ず石鹸で手洗いをする。
- ④ できるだけ、たくさんの方が込み合っている場所へ行かない。

様々なウイルスは目に見えません。ウイルスが身体に入らないように上記のことに注意し、1日3食きちんと食べ、きちんと睡眠をとり、ご自身の免疫力を下げないように気を付けて過ごしましょう。

今回は「さっぱりゆず大根」の作り方をご紹介します。

■材料

大根

A	500g	塩小さじ1	
	だし昆布	5cm角を1枚	
	ゆずのしぼり汁	大さじ2.5	ゆずの輪切り 1枚
	砂糖	大さじ1	唐辛子の小口切り 1~2本



■作り方

- ① 大根は5~6cm長に切って皮をむき、1.5cm角の棒状に切る。
- ② ①に塩をまぶし、水気が出てしんなりしてきたらラップをかけ、重石をして4時間~1晩置く。
- ③ ②の大根の水気を拭き、Aを加えてしばらく置き、味をなじませる。
お好みで砂糖、ゆずのしぼり汁を足してください。