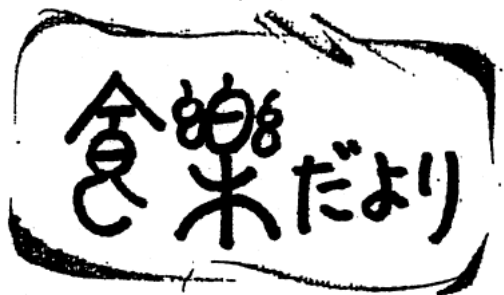


開成町デイサービスセンター



12月



朝夕の冷え込みがまし、吹く風も冷たく感じる季節になってきました。

この冬は、久しぶりに人がたくさん集まるイベントが催されるようになりましたが…再び新型コロナウイルス感染者が増加しています。また、インフルエンザも流行の恐れがあります。今までと変わらず、手洗い、うがい、マスク着用を徹底しましょう。

《栄養士/室岡》

デイサービスは 12月28日(水)まで営業、翌年1月5日(木)より営業再開します。

## 今回はおせちにも普段のおつまみにもなる 「酢ゴボウ」の作り方を紹介します

### ■材 料

- ・ゴボウ 1本
- ・酢 200cc
- ・砂糖 20g
- ・塩 小さじ1
- ・水 150cc
- ・すりごま 少々

### ■作り方

- ① ゴボウはよく洗い、包丁の背で皮をこすって取り、20cmくらいの長さに切りそろえ、酢水(たっぷりの水と分量外の酢少々)で柔らかくなるまで茹でる。
- ② ゴボウが柔らかくなったらまな板の上に乗せ、麺棒などで軽くヒビが入るようにたたき、5cm長に切る。
- ③ 鍋に調味料を煮立て、ゴボウを入れ、落とし蓋をして煮る。煮汁が少なくなったらすりごまを加えてからめる。

