

まざらいん!

臨時号

2020年9月25日(金)発行

発行: 特定非営利活動法人

全国コミュニティライフサポートセンター(CLC)

編集: 石巻・蛇田のより処 まざらいん

拠点: 石巻市蛇田字西境谷地 122 番地 6 号(〒986-0861)

受付時間: 月～金 9:00～18:00

お問い合わせ TEL: 0225-24-9910



スポーツの秋!
コロナ太りを解消しよう!!



しょうゆ団子1本…約120キロカロリー
約2キロのおさんぽで消費できます



あけぼの北復興住宅



お家で居酒屋

オススメ

いか大根



おしながき

大人気!

材料 (1人分)

・真いか…1杯 ・大根…1/4本 ・みそ…適量

① イカの腑と軟骨を取り、胴体を輪切りに、足を適当な大きさに切る。



POINT イカをさっと下茹でし、ザルにあげて水気を切る。

② 大根の皮をむき、1.5センチくらいの厚さに半月切りにして煮る。

③ 大根が柔らかくなったら、味噌で味付けをする。

④ イカの身と腑を入れて煮込んだら、完成!

イチオシ

カツオのたたき



材料 (1人分)

・生カツオ…1節 ・玉ねぎ…1個 ・青しそ…3~5枚
・にんにく…1片 ・みょうが…2本 ・生姜…1片

① カツオに塩を適量ふって数分寝かす。

② フライパンを熱し、カツオを皮の方から焼く。 ※焼きすぎ注意

③ 焼いたカツオを、1~2分氷水で冷やし、キッチンペーパーで水気をとる。

④ 玉ねぎをスライスし、水に浸す。にんにく、青しそ、みょうが、生姜も切る。



POINT にんにくをフライパンでカリカリになるまで炒める!

⑤ カツオを少し厚めに切り、具材を盛り付ける。

⑥ ポン酢をかけて、できあがり!

秋にちなんだ脳トレしてみませんか?

1、この中で、秋が旬ではない魚はどれでしょう?

・サワラ



・ハモ



・サンマ



・ヒラメ



3、秋の言葉並び替え

次の言葉を並び替えて秋の言葉にしましょう!

・うやゆごじ

・うばしんゆ

・みりがもじ

・らうあらき

・がこしら

・ゆてたくうんまかこ

2、秋のなぞなぞ

・豚がボーッとしている虫って、な〜んだ?

ヒント: 豚は「とん」ともいいますね。

・みんなのお腹の中にある木。
一体、なんの木?

ヒント: 秋になると、黄色く紅葉します。

・海の中を「ま」が3つ泳いでいるよ。
な〜んだ?

ヒント: 3つの「ま」で……? 魚です。

・丸くておいしい、「だんだんだんだんだん」ってな〜んだ?

ヒント: 「だん」の数を数えてみてください。

・秋の風に揺れる、酢が好きな草って、な〜んだ?

ヒント: 「す」が「すき」ということは……?

答えは、まざらいんスタッフに聞いてね!