

たけおかのますすめレシピ

食べる点滴！甘酒ピクルス

もうすぐ春ですね！春と言えば満開の桜の下でお花見、ピクニック…少しずつ暖かくなりお出掛けしたくなりますね。ですが私たちはまだまだ新型コロナウイルスの猛威により、活動の制限を余儀なくされています。皆様のストレスはとも大きいことと思います。心身の不調、疲労を少しでも軽減してほしい！そんな思いで今回は砂糖を使用せず、甘酒で作る簡単ピクルスをご紹介します。お家ごはんのあと1品にいかがですか。

〈作り方〉

- 1 ジップロックに★を入れてまぜる。
 - 2 人参はいちょう切り、大根は短冊切り、胡瓜は斜め切にする。
 - 3 1に野菜を入れて空気を抜くように蓋を閉め軽くもむ。
 - 4 冷蔵庫に一晩漬けこみ完成。
- ※残り汁は、鶏肉や魚のみそ漬け、みそ汁に入れたり等、料理に再利用しても美味しいです。



（材料）2人分

人参 ……………小1本
 大根 ……………1/8本 (100g)
 きゅうり ……………1本
 ＊お好きな野菜でどうぞ
 ★甘酒 (ノアルコール) ……………250cc
 ★酢 ……………大さじ2
 ★塩 ……………小さじ2

●甘酒の効能●

疲労回復・イライラ解消・美肌効果・糞菌の力により食材の旨味を引き出すオリゴ糖が含まれており、胃で消化されずに腸まで届くと言われてます。善玉菌を増やす役割があり、便秘改善にも役立ちます。

外来診療担当医表

外来
受付時間

平日 / 午前 8:30 ~ 11:30 午後 1:00 ~ 3:30
 土曜日 / 午前 8:30 ~ 11:30

令和3年4月1日現在

	月	火	水	木	金	土
午前	北村 (神経内科・内科)	皆川 (神経内科)	上村 (消化器内科・内科)	橘 (循環器内科・内科)	三谷(健) (循環器内科・内科)	高橋 (神経内科・内科)
		雨宮 (皮膚科)		長山 (内科・禁煙外来)	雨宮 (皮膚科)	
午後	三谷(和) (神経内科・内科)	三谷(和) (神経内科・内科)	上村 (消化器内科・内科)	三谷(和) (神経内科・内科)	三谷(和) (神経内科・内科)	X
				橘 (循環器内科・内科)		

交通のご案内



🚌 清瀬駅南口バス2番乗り場
 下里団地行き・花小金井駅行き
 人 「竹丘団地」下車 徒歩3分

◆たけうま82号◆

発行／医療法人財団保養会
 編集責任者／西澤 忠登
 発行日／令和3年4月1日
 東京都清瀬市竹丘2-3-7
 ☎ 042(491)6111
 Fax 042(491)9518
<http://www.takeoka.or.jp/>