



今が旬の春野菜



1年中出回っている野菜にも、今の時期にしか味わう事のできない「新」や「春」といった冠をつけてよばれるものがあります。新じゃが、新玉ねぎ、春キャベツなどが有名です♪ 通年出回るものと比べると柔らかく甘みもあり、瑞々しいのが特徴です。

～春野菜の旨味たっぷりポトフ～

材料《2人分》

☆具材

- ・新じゃが芋 2個
- ・新玉ねぎ 1個
- ・春キャベツ 1/4玉
- ・にんじん 1本
- ・ウインナー 4本

☆調味料

- ・オリーブオイル 大1
- ・にんにく 1かけ
- ・コンソメ 大1
- ・水 700cc
- ・バター 20g
- ・塩コショウ 適量

Point♪

具材にしっかり焼き目をつけることで旨味が凝縮されて美味しくなります。

作り方



- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくで香りをつける。
- ③☆具材に焼き目をつけて、鍋に移す。
- ④②で使用したフライパンに水をいれ、③に移す。
- ⑤コンソメ・塩コショウで味付けし、野菜が柔らかくなるまで火にかける。
- ⑥仕上げにバターを加えて、出来上がり。



歯と歯茎のフラッシング

・ブラッシングの目的とは??

歯をみがくだけでなく、歯茎や舌、粘膜等を清潔にするために、お口の清掃をする事が大切です。

・ブラッシングのポイント

歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持ち、歯と歯茎の境目で45度の角度で当てましょう。2～3mm幅で小刻みに動かしましょう。

