



# 早春の候

ひまわり新聞

有田版

第1号  
発行所  
(有)プライムタイム

三月となり、少しずつ暖かい日が増えてきました。春らしい天気、花のにおいや温かい日差しなどもうそこまで春がやってきているようです。年明けから寒い日が続き、皆さんも春が待ち遠しかったと思います。しかしまだまだ相変わらず気温差があり、体調管理難しいかと思えます。風邪など引かぬようお気をつけください。三月はひな祭り、ひまわりカフェなど催し物ありますので、よろしければぜひご参加下さい。

皆さん、ウグイスって様々な別名あるのご存知ですか？ **豆知識**  
その名も「春告鳥」。まさに春を告げる鳥と書くようです。他にも「春鳥」「花見鳥」などそのような呼び名別名があり、中々風流な名前を持っていますね。皆さんはもうウグイスの声を聞いたでしょうか？もうすぐ春、雪が解けてウグイスの季節が始まります。

## 牛肉のビーンズトマト煮込み

### 作り方

- 1 牛肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶしておく。
- 2 玉ねぎは繊維に沿って5mm幅の薄切り、セロリの茎は5mm幅の斜め薄切りにする。セロリの葉、にんにくはみじん切りにする。ローリエは、葉の数か所に指で切り目を入れておく。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎ、セロリ(茎)、大豆を入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら牛肉を加える。
- 4 牛肉の色が変わったら赤ワイン、カットトマト、水、コンソメ、ローリエを入れ、時々かき混ぜながら中火より少し弱めの火加減で15分ほど煮込み、仕上げに砂糖で味を調える。ローリエは取り除く。器に盛り付け、セロリの葉をちらす。

### 牛肉

心の状態を穏やかに保ち、ストレスを減らす働きのあるセロトニンを増やすのに必要なトリプトファンを多く含みます。

### トマト

リコピンやビタミンAを豊富に含みます。油と一緒に調理することで、吸収されやすくなります。

### セロリ

食物繊維、カリウムを多く含む食材です。

牛肉切り落とし(薄切り)  
.....150g  
塩.....2つまみ(0.4g)  
こしょう.....少々  
小麦粉.....大さじ1/2  
玉ねぎ.....中1/2個(100g)  
セロリ(茎).....2/3本(50g)  
)  
セロリ(葉).....適宜  
にんにく.....1/2かけ(3g)  
オリーブ油.....大さじ1  
大豆水煮.....70g  
カットトマト缶.....1/2缶(200g)  
コンソメ(固形).....1個  
赤ワイン.....100ml  
ローリエ.....1枚  
水.....100ml  
砂糖.....小さじ1

2人分

全国健康保険協会HP参照

### 3月の予定

ひな祭り 3月3日

ひまわりカフェ 3月22日

