



# 春風駘蕩

ひまわり新聞

有田版

新年度もスタートし、暖かな日差しのもと新生活の幕開けとなりました。季節も春真っ只中、気持ちの良い日が続く、寒い冬がようやく明けたなと実感できたのではないのでしょうか。また、今年は例年よりも早く桜が開花し、4月を待たずして満開の桜、沢山あったと聞きます。皆さんお花見は行かれたでしょうか？冬とは違って変わり、花びらのピンクや、葉の緑など色彩豊かな景色が春にはあります。ひまわりでは今年度も様々なイベント、催し物をご用意しておりますので、ぜひご参加下さい。

## ソメイヨシノのはじまり!?

豆知識

ソメイヨシノ(染井吉野)は江戸末期に江戸染井村(現在の東京都豊島区駒込)の植木屋が品種改良し、吉野桜(桜が有名な吉野山にちなみ)の名で売り出したと言われている。その後、吉野山の桜は山桜という別種であることや、染井村が起源であることから、1990年に「染井吉野」と名づけられた。

## 春野菜のロールキャベツ～血管の元気を作る～

- 1.アスパラは根元の硬い部分の皮をむく。キャベツ以外の野菜を全てあらみじんにする。Aのパン粉は牛乳に浸しておく。
- 2.フライパンに油をひき、あらみじんにした野菜を中火で炒め、塩を1つまみふりかけてさらに炒める。玉ねぎが透き通ってきたら火からおろし、バットなどに広げて野菜の粗熱をとる。
- 3.キャベツの葉は破れないように丁寧に1枚ずつはがして、芯が固い場合はそぎ落としておく。キャベツの葉をふんわりとラップでくるみ、電子レンジ600wで約2分加熱する。
- 4.豚ひき肉にAを入れて混ぜ、粗熱のとれた2を加え、粘りがでるまで混ぜる。4等分にして水で濡らしたスプーンですくってキャベツの葉の根元にのせ、一回転巻き込んだら左右の葉を折りたたみ、最後まで巻く。
- 5.4を、巻き終わりが下にくるように鍋にならべ、水とコンソメを入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋をして15分煮込む。みそと牛乳を混ぜたものをスープの部分に流し込んで火を止め、塩とバターで味を調える。

### キャベツ

ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富です。また胃酸の分泌を抑え、胃の粘膜を保護するキャベツ特有のビタミンUも多く含みます。

### たけのこ

塩分の排出を促すカリウムを多く含みます。

全国健康保険協会 HP参照

### アスパラ

アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を含み、新陳代謝を促します。タンパク質の合成を高める働きをし、疲労回復に役立ってくれます。

豚ひき肉.....160g  
「A」(赤字のもの)  
卵.....Sサイズ1個  
パン粉.....大さじ3  
牛乳.....大さじ2  
塩.....1つまみ(0.2g)  
こしょう.....少々  
キャベツ.....4枚  
玉ねぎ.....1/6個(40g)  
にんじん.....2cm(30g)  
アスパラ.....2本(30g)  
たけのこ(水煮).....30g  
油.....小さじ1  
塩.....1つまみ(0.2g)  
水.....200cc  
コンソメ(固形).....1個  
牛乳.....100cc  
みそ.....大さじ0.5  
塩.....1つまみ(0.2g)  
バター.....10g

第1号

発行所

(有)プライムタイム

## 4月の予定

4/2 お花見 4/23 ゴルフ大会

4/18 ひまわりカフェ



# 4月 コーラルニュース

## 3月のイベント

ひな祭り、皆さん喜んで頂けたようです！！



きれいなお雛様に感動されたようで、皆さん周りの方たちと談笑され、楽しまれていました。

今回は抹茶。お味いかがですか？



ひまわりカフェ様子♪



4月の予定です

来月はお花見、そしてゴルフ大会などあります！！

- 4/2・3 お花見
- 4/18 ひまわりカフェ
- 4/23 ひまわりゴルフ大会

鮎茶屋へお食事に行きました。



新年度がスタート。春らしく暖かくなってわくわくする季節になりましたね！