

# 栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1  
TEL 0242-66-3030(代)

毎月発行 vol.104 平成29年7月号

## 調理クラブ

# 手作りピザを作りました!!



6月27日、ケアテルで栽培しているバジルを使用して、ピザを作って頂きました。



自分で作ったピザは満足して頂けたようです♪

## ケアテル レシピNo.5 手作りピザ

～材料～(4人分)

- 強力粉…150g ・塩…3g
- ドライースト…1g ・油…12g
- 砂糖…9g ・ぬるま湯…100g
- お好みのトッピング

～作り方～

- ①ボウルに全ての材料を入れ体重をかけながらよくこねます。
- ②めん棒で伸ばしてお好みにトッピングをします。
- ③200度に温めたオーブンで15分～20分焼いて完成です。



## バジル



今回使用したバジルをご紹介します。

バジルはトマトとの相性が良く、サラダ、ピザ、パスタなど、イタリア料理に多く使われます。

- 👍 〇胃腸の調子を整えてくれます。
- 👍 〇リラックス効果があります。

調理クラブで作ったピザのレシピをご紹介します。発酵なしで簡単に作ることが出来ます。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください!

栄養士からのお願い

## 正しい水分補給で夏バテを予防しよう!

私たちの身体の約50%～70%は水分でできています。

**ポイント** 身体が水分不足にならないようにするためには、失った分量の水分を補うことが基本です。  
1日に8回くらいコップ1杯分を目安に水分補給しましょう。

①起床時



②朝食時



③10時頃



④昼食時



⑤15時頃



⑥夕食・晩酌時

⑦入浴時

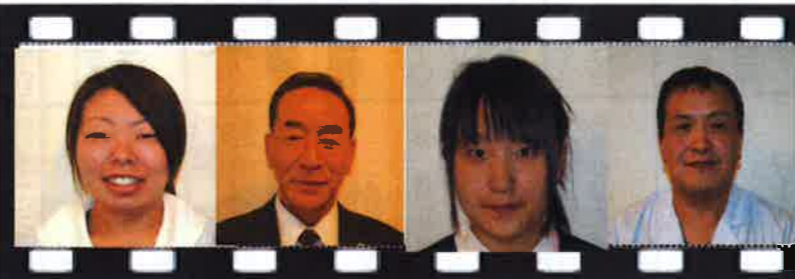


⑧就寝前

水分補給を生活のリズムに!

## 野菜占い

!!ケアテルではこの人!!



8/23～9/23生まれ

のあなたは・・・

なす



煮る、焼く、炒める、などどんな味付けにも合う紫色のなす。そんなあなたは、何事にも真剣に取り組み、ムダなく物事を処理できる人です。うわべだけでない、本物志向の美的感覚も鋭く、とてもお洒落な人です。神経質にも見られますが、細かい所にも気を使い、真面目で純粋なので、人からの信頼を得られます。

なすと相性が良い野菜は・・・

ほうれん草

11/23～12/21生まれ

きゅうり

12/22～1/20生まれ

