

# ふれあいサロン便り

早朝の風に秋を感じる頃になりましたが、皆様いかがお過ごしですか？  
今年の夏は親戚やお友達、親しい方と会えましたか？  
コロナ禍ですが、周りのみんなに笑顔を届けましょう (^o^)/  
なかなか会えない時は、手紙や電話などでお互いに声を掛け合って！

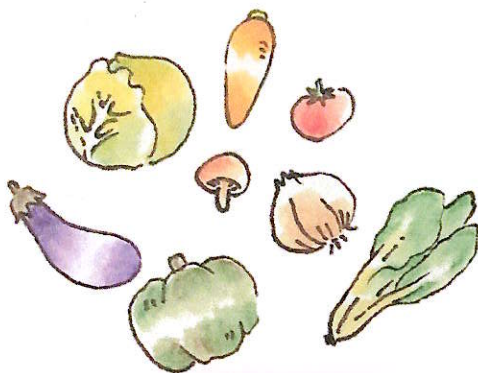


元気に仲良く頑張りましょう

加熱して！

## 免疫力が上がる 野菜スープのススメ！

野菜は生よりも、加熱するほうが栄養を吸収しやすくなります。  
病気を寄せつけない免疫力が高い体を作るには、  
一度にたくさんの野菜をとれるスープが一番！  
作り方も簡単です。



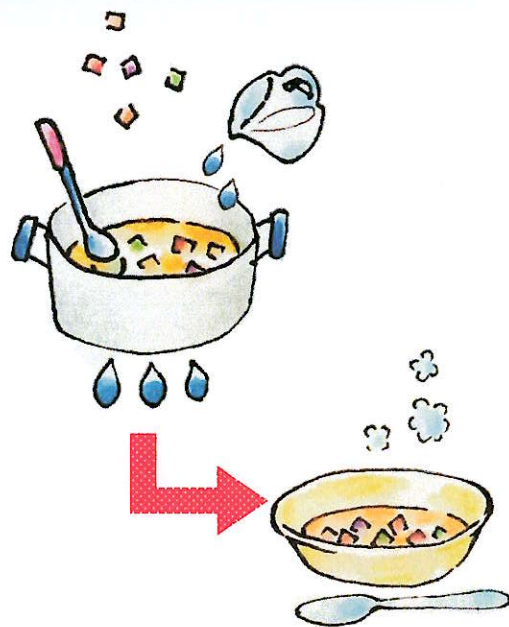
野菜は8種類以上  
使うことを目指しましょう

### 材料

タマネギ・ニンジン・かぼちゃ  
大根・ネギ・シイタケ・ナス  
トマト・小松菜・キャベツ  
などなど…  
季節の野菜を使いましょう。  
キノコを加えると免疫力アップ！

### 作り方

材料を同じくらいの大きさに切りそろえ、  
油（オリーブ油がおすすめです）で  
すこ〜し炒め、水を加えて煮ます。  
味つけは、塩コショウ、コンソメやみそ、  
めんつゆなど、お好みで。  
野菜が柔らかくなったら出来上がり！



たくさん作って冷凍も出来ます