

手話を覚えよう ～ vol.10 ～

耳の日



指を3本立てて、両手を耳の位置に掲げます。

ひなまつり



両手を胸で斜めに交差させます。ひな人形の着物を表します。肩をすぼめてかわいらしく表現してください。

卒業



前に出した両手を、同時に上げます。卒業証書を受け取る動作です。

甘い



指をそろえた手で口を丸くなめます。

酒



指をそろえた手で、あご、額の順にタッチします。「甘い」「酒」で「甘酒」となります。

「3月3日」

3月3日は「耳の日」です。これには難聴や言語障害を持つ人の悩みを解決したいという社会福祉の願いが込められています。

毎年耳の日にちなんで催し「聴覚障害者と県民のつどい」が開催されます。今年の開催地は蒲郡市で、3月1日(日)に行われます。岩倉市からも多くの人参加します。

●問合先 福祉課障がい福祉グループ (☎ 38-5809) (協力：岩倉手話サークルこいのぼり)

健康いわくら 21～プラス1品、野菜料理の提案～

★岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「野菜別！おいしい料理レシピ集」を保健センターで配布しています。



簡単！！

旬の美味しい野菜レシピ (春の野菜編)

健康課健康支援グループ (保健センター内 ☎ 37-3511)

玉ねぎのはさみ焼き



材料 2人分 ※1人分の野菜の分量 (200g)

	・玉ねぎ (中2個)	400g
	・合い挽きミンチ	100g
A	塩	1つまみ
	こしょう	少々
	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1/2
	・小麦粉	適量
	・油	大さじ1
B	酒	大さじ1
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは4等分の輪切りにし、両端はみじん切りにします。
- ② ボウルに、合い挽きミンチ・Aの調味料を入れ、よくこねます。次に①の玉ねぎのみじん切りを加え、さらによくこねたら、これを2等分にします。
- ③ ①の玉ねぎの両面に小麦粉を薄く振りかけ、玉ねぎ2枚の間に②をはさみ形を整え、フライパンに油を入れて熱し、両面を色よく焼きます。
- ④ 耐熱皿に移し、ラップをかけ、レンジで5分程度加熱します。
- ⑤ ④を再度フライパンに戻し、Bを加えて弱火で3～5分ほど煮て味付けします。

*好みで、大葉や小口切りねぎ、大根おろしを添えたり、トマトケチャップを添えたりしてもいいですね。