

# ハイタッチ通信

令和二年二月号

十分な睡眠、休息も大切ですが、しっかりと栄養を摂ることも重要です。

今回はおうちで簡単に作れる、免疫力アップレシピをご紹介します。

## 《玉ねぎとたららのグラタン風》

### 【材料】（2人分）

玉ねぎ・・・1個、甘塩タラ・・・2切れ、ベーコン・・・50g、生クリーム・・・80ml、粉チーズ・・・大さじ1、塩・こしょう・・・適量

### 【作り方】

- ①玉ねぎの皮をむき、縦に4等分に切り、さらにそれぞれ2等分にする。耐熱容器に少量の水(分量外)を加え、切った玉ねぎを入れラップをして5分程電子レンジ(500w)にかける。
- ②たららは4等分に切り、ベーコンは細切りにする。
- ③耐熱皿に①、②を敷き詰める。
- ④生クリームに塩・こしょうを振り③に流し入れ、粉チーズを振り180度のオーブンで20分ほど焼く(トースターでも可)

たららは秋から冬にかけてが旬の魚です。今晚のおかずはいかがでしょうか？

まだまだ寒い時期ではありますが二月四日には立春を迎え、暦上は春となります。

一月は、草木の芽が張り出すことから別名「草張月(くさはりづき)」とも呼ばれるそうです。

まだ、春は遠くに感じられる天候が続きます。体調に気をつけながら、花いっぱい迎春を迎えられるよう、草木のように力強く過ごしたいものです。

二月十一日(火)  
二十四日(月)祝日も通常通り営業しております。



自立訓練(生活訓練)  
就労継続支援B型

## ハイタッチ

〒018-0403 秋田県にかほ市三森字大苗代 261-6  
TEL 0184-44-8344 FAX 0184-44-8345

E-mail : [high-touch@blue.ocn.ne.jp](mailto:high-touch@blue.ocn.ne.jp)

ホームページ : [hightouch-nikaho.com](http://hightouch-nikaho.com)

Twitter アカウント: [@haikatchu](https://twitter.com/haikatchu)にかほ

### 2月イベント予定

2月は、イベントを予定しておりません。