

# あいのづたより

梅雨の季節も終わり、暑い夏がやってきましたね。  
 先日の、大雨の被害は大丈夫だったでしょうか？  
 水分補給をこまめにとりながら熱中症対策を心がけましょう！

## 健康ふれあい館

今、相浦の支店で健康ふれあい館を実施しています！！  
 組合員様をはじめ、地域の皆様の健康回復を目的  
 とし、期間限定で色々と身体に良い事を無料で提供します！  
 7月20日より2ヶ月間開催しています！！

〈場所〉JAながさき西海 相浦支店 2階特設会場

〈受付〉1部 9:30~13:00

2部 14:30~17:00

※1回20分程の体感です！

〈休館日〉土曜・日曜・祝日

●以下の事を遵守しながらコロナ対策の運営しますので  
 皆様のご協力を宜しくお願いします。

- ①会場内ではマスク着用をお願い致します。
- ②座席の間隔を1m以上空けますので、ソーシャルディスタンスをとりましょう。
- ③会場内で体温を測定させていただきます。
- ④体感終了後、除菌の為5分程清掃します。



どの家にもある冷蔵庫ですが、今回は正しい使い方2つをピックアップして紹介します！

① 冷蔵室はやっぱり  
 冷凍庫はやっぱり  
 冷蔵庫はつめすぎると冷気の循環が悪くなり保冷力がぐんと落ちてしまうため、つねに1/3ほどスペースを空けておくこと！！  
 冷凍庫はギュギュウにつめこむことで保冷力がアップし、ありしめとしても冷蔵室の温度が上昇するのを防ぐため節約にもなります！！

② 日もちしない食品や消臭剤は下段に！！  
 冷気は下にたまりやすい性質があるため上段よりも下段のほうが温度は低くなります。そのため、豆腐や油あげなど賞味期限が短い食品は下段におくのがオススメです！！  
 また、嫌な臭いも冷気の流れと共に下にたまりやすいので、消臭剤も下段におくのがオススメです。

### 家の光レシピ

#### 鶏肉のフレッシュトマトグラタン

材料 4人前

- 鶏もも肉... 大1枚 (300g)
- トマト... 大3個 (400g)
- ズッキーニ... 1と1/2本 (250g)
- タマネギ... 中1個 (150g)
- ロザン用チーズ... 60g
- A ニンニク(すりおろし)... 小1さい
- 酒... 大さじ2
- コンリキ(顆粒)... 大さじ1
- 塩・黒コショウ・小麦粉

- ① トマトは3cm角スlicキーニは1.5cm幅の半切りタマネギは薄きりにする。
- ② 鶏肉を一口大に切り、大きめの耐熱ポットに入れ塩・黒コショウ各少々、小麦粉大さじ2とAを混ぜておく。
- ③ ②に①とAを加えて混ぜ、ラップをふんわりかけ電子レンジ(600w)で12分加熱する。
- ④ ③を耐熱容器に移してチーズをのせオーブントースターで焼き色がつくまで5~6分焼く。

