

# くるみ便り

雨の合間の晴れた日には夏の日差しが降り注ぐようになりましたね。暑くなる日も増えてきて、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです😊暑くなるにつれて気を付けたいのが熱中症の外に出るときは帽子をかぶって、水分補給を忘れないようにしましょう！体の中からも元気に！ということで今回のくるみ便りでは夏バテ回復&解消レシピをご紹介します💡

## 7月号

### Water Server

くるみ薬局内にはウォーターサーバーが設置してあります。お薬をすぐに飲みたい方、お仕事前や通学前の方に多くご利用いただいております。南アルプスの天然水だから美味しいですよ♪特ち時間にぜひ飲んでみてください。



### ☆☆☆7月7日は七夕の日☆☆☆

短冊に願い事を書いて古くから行われている日本のお祭り行事で、1年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。短冊に書く願い事は「～ますように」ではなく「～になる」のほうが願いが叶うみたいですよ♪

## 牛肉の夏野菜カレー～美味しく食べて夏を乗り切ろう～

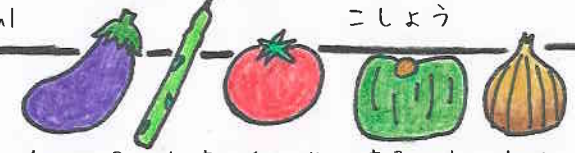
### 《材料》5人分

カレーのルー	1/2箱
牛肉(角切り)	300g
玉ねぎ	2個
なす	1本
トマト	1個
アスパラガス	5本
カボチャ	1/4個
水	600ml



サラダ油	大さじ3
こしょう	少々

### 《作り方》



1. 玉ねぎは一口大に切る。なすは乱切りにする。トマトはくし型切りにする。アスパラガスは半分に切る。カボチャは薄切りにする。
2. 牛肉にこしょうを振って、フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、牛肉の表面に軽くこげ目がつくまで強火で炒める。煮込み用の厚手の鍋に入れる。
3. (2)のフライパンにサラダ油大さじ1を加え、(1)の玉ねぎがしんなりするまで炒める。(2)の鍋に入れる。
4. 水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで、弱火～中火で約15分煮込む。
5. いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かす。再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。
6. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、なす、トマト、カボチャ、アスパラガスをそれぞれ火が通るまで炒める。
7. カレーの上に野菜を盛り付けたら完成☆

電子レンジで温めると火が通りやすくなるよ！



くるみ薬局のホームページはこちらからどうぞ😊

裏面もあるよ♪