浜田駅北医療フェスタ2016を開催しました。

　10月16日(日)に浜田駅北医療フェスタ、学校祭を開催しました。当日は、どんよりした曇りで時折が雨が降ったりとあいにくの天候でしたが、屋外、屋内イベントへ大勢の方にご来場、ご参加いただき誠にありがとうございました。
　各種体験コーナーや医療相談、写真撮影等たくさんの思い出を作っていただけたことと思います。
　来年も引き続き、フェスタを開催することとしておりますので、ぜひお越しください、心からお待ちいたしております。

たくさんのご来場、ありがとうございました!!

健康レシピ

紅あずまサラダ

　秋が旬のさつまいもは、食物繊維が豊富で、便秘解消効果が期待できます。その中でも西浜いもは、日本海の潮風をうけるミネラル豊富な砂丘地帯で栽培された、出雲市特産のさつまいもです。西浜いもは、焼き芋をしたとき「ホクホク」した食感の「紅あずま」と、水分が多く「しっとり」した食感の「べにはるか」があります。今回は、中身が黄金色でホクホクと甘くとろけるような食感が特徴の「紅あずま」を使ったサラダをご紹介致します。

「紅あずまサラダ」の作り方

1人前
173kcal

□材料(4人分)

★紅あずま
(さつまいもでも可) …… 240g
★玉ねぎ …………… 40g
★ハム ……………… 40g
★マヨネーズ ……… 40g
★塩・こしょう …… 少々
★パセリ …………… 少々

★お好みでレーズンなどを入れてもアクセントになり美味しく召し上がれます！

①紅あずまは皮を剥き、1㎝角に切る。
②切った紅あずまを耐熱容器に入れ、ラップをかけて、レンジで形が残る程度に火を通す。
③玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。
④ハムは2～3㎜幅の短冊切りにする。
⑤紅あずまが冷めたら水気を切った玉ねぎ、ハム、マヨネーズを入れ、紅あずまが崩れないように和える。塩・こしょうで味を整え、最後にパセリを振って完成。