

理療東新門

第78号
H25.8月

発行人理療法人社団
すんとおる

沼津市高沢町6-1
TEL 055-922-8855
URL <http://www.sunto-peikei.jp>

セミも元気に鳴いて本格的な夏になりましたね!! みなさん
夏バテはしていませんか?! 和室なんとか元気です(笑) 今年は熱中
症で運ばれている方が非常に多いようです。みんな注意して
ください!! 細めな水分補給、帽子・タオルなどの日用品をしちゃう!!

さて今月は、静岡県のB級グルメを紹介してもらいましょう♪

富士宮やきそば

理療 東藤

みなさんこんにちは。只今絶賛減量中の理学療法士、
遠藤です。暑い日が続いているが、きちんと水分補給され
ていますか? 食欲がなくなりていませんか? 体調を崩し
やすい時期でもあるので、適度な運動をし、食事も偏りぬけよう気
をつけ下さい。僕のように食欲があるのは良いことです!!

ということで、今回は僕の大好物であり、富士宮を代表するB級グルメ「富士宮やきそば」についてお話をしたいと思います。

お店で食べる富士宮やきそばはもちろん美味しいですが、自
宅で作り、家族で食べる富士宮やきそばも大変美味しいです。
ということで、今回は一般的な家庭での富士宮やきそばの作り方
を紹介致します☆

①用意するもの…蒸し麺・肉かす・ソース・だし粉・紅しょうが
キャベツ)です。

②肉かすは5mm程に刻み キャベツは1cmの短冊切りに。

③熱したフライパンで肉かすを炒め、その後キャベツを加える。

④炒めた肉かすとキャベツを端に寄せ、空いたスペースに麺を加える。

⑤麺に少量のお湯(一人前なら400cc程度)をかけながらほぐす。

⑥麺を広げ、上にキャベツを乗せて蓋のふたにして蒸し上げる。

⑦ソースをからめて、一気に炒めましょう!!

⑧お皿に盛り付け、だし粉をかけ、紅しょうがを
添えれば完成です!!



みなさんもぜひご家庭で作ってみて下さい!!

香ばしいソースに歯ごたえのある麺…たまいませんな!!

こんな話をしていたら お腹がすいてきました。今日は帰ってカレーを
食べたいと思います(笑)

それでは皆さんご機嫌なう! PT遠藤でした。

沼津市健康診査 実施中です!!