

私のおすすめレシピ

簡単グラタン



特養・ちあき
管理栄養士
山本嘉寿美

エネルギー：429kcal
塩分：3.4g 1人分

材料(2人分)

- 鶏もも……………1枚
- じゃがいも……………2個
- 玉ねぎ……………1個
- 牛乳……………200ml
- バター……………10g
- 塩コショウ……………お好みで
- 片栗粉……………大さじ1
- ピザ用チーズ……………ひとつかみ

作り方

- 鶏肉を一口大に切る。玉ねぎ、じゃがいもは皮をむき薄切りにする。じゃがいものでんぷんでとろみをつけたいので、水にはさらさない。
- 鶏肉にしっかりと塩コショウし、皮目を下にして焼く。焼き色がついたら返して両面焼き、いったん皿に取り出しておく。
- ②のフライパンに(鶏の油がたくさん残っている場合はふき取ってから)バターを溶かし、玉ねぎとじゃがいもを炒める。
- ④火が通ったら鶏肉を戻し入れ、牛乳を加えて少し煮る。とろみが足りなければ水溶き片栗粉を回し入れて調整する。味見して、薄ければ塩コショウでととのえる。
- 耐熱皿に入れ、チーズをかけてオープンまたはトースターで焼き色をつける。



作るのが大変なイメージのグラタンを、少ない材料で簡単に作れるレシピです。ホワイトソースを使わず、油も控えめにしてみました。お好みで好きな具材を足してください。クリスマスや大人数で集まる機会にぜひ作ってみてください。

四季を楽しむ

丹陽地域 九日市場D班 河合 香代子

私の楽しみ・こだわり 会員の声

春と秋が短くなって、いる昨今ですが、四季のある日本に育ったことに感謝して、その季節を思いっきり楽しみたいと、玄關スペースに手づくりアートフラワーや小物を飾っています。十五夜にはススキや秋の七草というように、春夏秋冬で楽し



庭の花もその時期に合わせて、タネをまきます。なかなか双葉が出ないとハラハラしたり、水を与えすぎると根腐れするし、放つて

おけば枯れてしまうので、まるで子育てみたいな気分。本葉が出て大きな苗に育つとうれしくて、花が咲くのが待ち遠しくてたまりません。桜が咲いた。ひまわり畑やコスモス畑が近所に。美しい紅葉がと聞くと、じっとしておれずに出かけてしまいます。せつかくの自然からのメッセージプレゼント、花鳥風月を楽しみたい気持ちでいっぱい。そのためにも、足腰きたえて、健康に毎日を楽しみたいと思う今日この頃です。

家族健康まつり フォトレポート



尾西支部は、わたがしと盆裁を販売 工夫を凝らした模擬店。岩倉支部のうどんも好評



塩豚汁、モルックが好評
本部は、塩麴で味付けをした塩豚汁を提供。「とても美味しかった」とうれしい声。お店の隣では、モルック体験会を開催。子どもたちのいっばいの笑顔で、とてもあたたかい気持ちになりました。
本部 総務課 熊崎育代

射的ゲームに200人余
「射的ゲーム」の出店に挑戦しました。気軽に参加してもらえるように料金は1回100円とし、球は2発、残念賞も用意しました。参加者は途切れることなく、予想を上回る200人余。ほとんど休憩なしで疲れましたが、心地よい一日を過ごすことができました。
一宮西部支部 武藤恒義



岩倉鳴子おどりの会 五条川桜のみなさん



ダンシングキラ・らのみなさん



ソルトペイントって何？
塩にジュワッと色が広がっていくのを不思議そうに眺める子どもたち。想定人数を大幅に超える約80名が参加しました。久しぶりに地域の方々と交流ができたことをうれしく思いました。
尾張健康友サービス 加藤菜月



舞踊同好会のみなさん



木材切り体験



たません、売り切れです！
模擬店でのたませんの販売は、180食ほどを用意。「おいしかった」「また買いにくるね」とうれしい声を掛けてくれました。人との出会いに感謝し、また来年の開催を心待ちにしています。
千秋病院 B3病棟 大矢智和



かぼちゃ帽子をつくろう
介護事業部は、事業所の紹介動画の放映とパネル展示を観ながら楽しめるようコーヒーを提供。子ども向けに折り紙企画を行ないました。特にかぼちゃの帽子づくりが好評で、多くの親子連れが楽しんでいました。
介護サービス推進課 谷口 薫