



秋のおすすりめレシピ



じゃがピザ



<材料> 4人分

じゃが芋	200g	
とろけるチーズ	32g	
ケチャップ	適量	
ピーマン	20g	} トッピングの具材
ハム	20g	
コーン	20g	

<作り方>

- ①じゃが芋は皮をむき5mm位の厚さにスライスする。
- ②コーン、ハムはそれぞれ湯通し、ハムは1cm位の角切り、ピーマンは3mm幅くらいの輪切りにする。
- ③じゃが芋にケチャップをぬり、②の具をトッピングし、とろけるチーズをのせる。
- ④ホットプレートに油をひき③を焼く。

*トッピングの具材はブロッコリーやミニトマトなどをのせても良いですね。



鮭のタルタル焼き



<材料> 2人分

鮭切り身	2切れ	食塩	少々
清酒	少々	白こしょう	少々
小麦粉	大さじ2	サラダ油	大さじ1・1/2
乾燥パセリ	少々	トマト	1/2個
ブロッコリー小房	4個	⇒ 塩茹で	
タルタルソース	大さじ3	} A	
粒マスタード	小さじ1/2		
白こしょう	少々		

<作り方>

- ①鮭は酒塩しておく。 ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③①の鮭は水分を落として白こしょう・小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱して焼く。(中火で少し焦げ目がつく程度)
- ④両面が焼けたら、キッチンペーパーで余分な油を吸収させる。
- ⑤鮭は裏面にしてAを塗り、ホイルに並べ、魚焼き器で焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥仕上げに乾燥パセリをふり、付け合せの野菜を飾る。

<ポイント>

- ・鮭の切り身は塩鮭と間違わないように。
- ・粒マスタードはお好みで量を調整する。
- ・付け合せの野菜もお好みで。

あすわ地域生活支援センターより

利用者の方が外出される際に付き添っていただける方を大募集!!

グループホームでは土日や平日の夕方に映画鑑賞・買い物・外食・ドライブなどの外出を行っています。利用者の方と一緒に外出していただける方ぜひご連絡ください。

連絡先 中野、田川、辻本、山下(ま) まで
〒910-2178 福井市榎野町20-5
☎0776-41-3795 FAX 0776-41-3796

足羽利生苑より

当苑では毎朝挽きたてのコーヒーをお出しし、コーヒータイムを楽しんでいただく取り組みをしています。

利用者の方にコーヒーを出していただくお手伝いをして下さる方を募集しています。

活動日時 AM9時～10時ごろの都合のよい日時
(応相談)※曜日は問いません。

その他 男女問わず
連絡先 前田・中村 まで
〒910-2178 福井市榎野町20-7
☎0776-41-3121 FAX 0776-41-3642

ボランティア募集