

ちくわたっぷり茶碗蒸し

～筋肉料理人さんより～

材料

ちくわ：1本 鶏肉：80g
卵：3個 水：450cc ほんだし：小さじ1/2
薄口しょうゆ：小さじ2 刻みネギ：適量

作り方

- ①ちくわは薄く輪切りにし、鶏肉も小さく切っておきましょう。
- ②卵をボウルに割入れ卵白を切るようにして溶きます。
- ③卵に水・ほんだし・薄口しょうゆを入れ混ぜ合わせます。
- ④お椀（無ければスープカップやマグカップでもOK）にちくわと鶏肉を入れ、卵液を注いで刻みネギをちらします。
- ⑤ラップをかけ、600wのレンジで2分チンします。
- ⑥場所を入れ替え再び2分チン。これを合計4回分（8分）行います。（固まっていなければ、繰り返してください）
- ⑦固まったら完成！

*具はちくわでなくても、好きなものに変えてどうぞ♪

ヘルパーおススメ！簡単レシピです ♪(≥▽≤)♪



今月は宇土市古保里町の
「桜」です。

ヘルパーさん・利用者様ともに募集中！

けあらーず城山

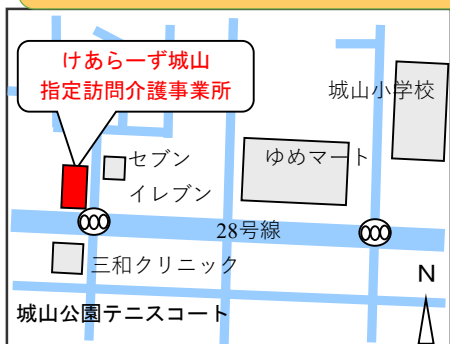
〒860-0066 **指定訪問介護事業所**

熊本県熊本市西区城山下代4丁目

10-3 上野第1テナント201号

TEL：096-288-0995 FAX：096-288-5867

訪問介護事業所番号：4370111041



《ちょっとの時間で脳トレ》



上の2枚の絵には、**10個**の違いがあります。探して下さい！
(今回は、「間違い探し博士の部屋」から頂きました。)



4つ葉のクローバーは幸せを呼ぶ？

春の訪れを感じる野草というと、菜の花、レンゲソウ、シロツメクサ……。いろいろありますが、シロツメクサを見ると、クローバーの中に4つ葉がないか探してしまう私。

皆さんも小さい頃に、田んぼや道端で4つ葉のクローバーを探した経験があられるのではないのでしょうか？

4つ葉のクローバーを探していて5枚葉を見つけて得した気分になったりもしますが、世界のギネスブックには「2010年に56枚の葉がついたクローバー」が載っているんだそうです！でも人工栽培のものだそうなので、天然のものを見つけられたら、是非教えてください(*'ω'*)



答え：①時計の時間、②花瓶の花の数、③電球の玉の大きさ、④右後ろの額縁の文字の数、⑤右後ろの丸椅子の脚、⑥女の子の袖の柄、⑦女の子の左頬の髪、⑧サラダの器の影、⑨男の人のカッターの具、⑩左後ろの瓶の光り方