



厚揚げと茄子のみぞれ煮

材料

厚揚げ：1枚 ナス：1本 かぼちゃ：120g
大根：150g程度 めんつゆ：30cc 水：150cc
片栗粉：大さじ2 サラダ油：大さじ3

作り方

- ①厚揚げ・かぼちゃ・ナスはどれも1口サイズにカットします。
(*かぼちゃは種やワタを抜いてラップをふんわりかけ、レンジ600wで1分30秒チンすると、柔らかくなってカットやすいです。)
- ②フライパンにサラダ油を入れ中火で熱しておき、カットした食材(大根おろし以外)に片栗粉をまぶしてフライパンに入れ、焼き目がつくまで加熱します。(蓋をして蒸し焼きにしてもOk)
- ④めんつゆと水を入れて煮込み、味が染みたら大根おろしを加えてさっと煮たら完成!

*野菜は冷蔵庫にある残ったものに変えてもいいよ♪

ヘルパーおススメ! 簡単レシピです ♪(≧▽≦)♪



~写真はキッコマンさんより~



ヘルパーさん・利用者様ともに募集中!

けあらーず城山

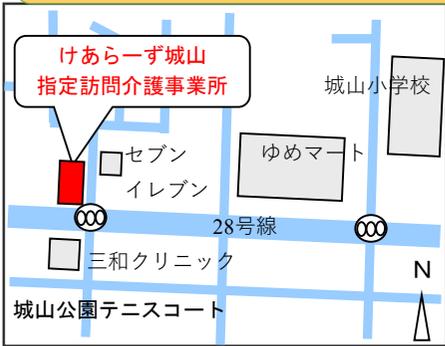
〒860-0066 指定訪問介護事業所

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

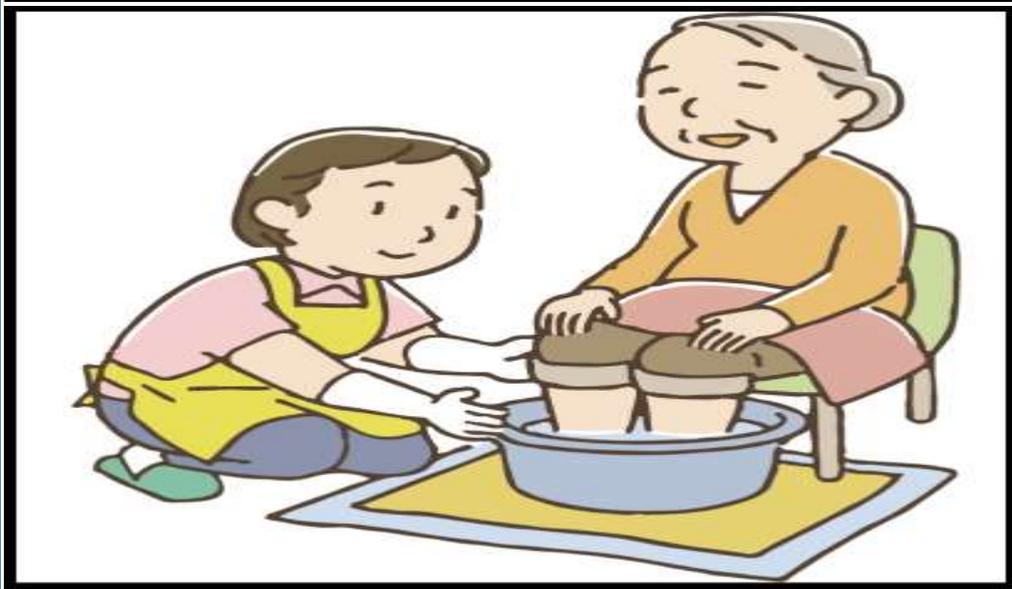
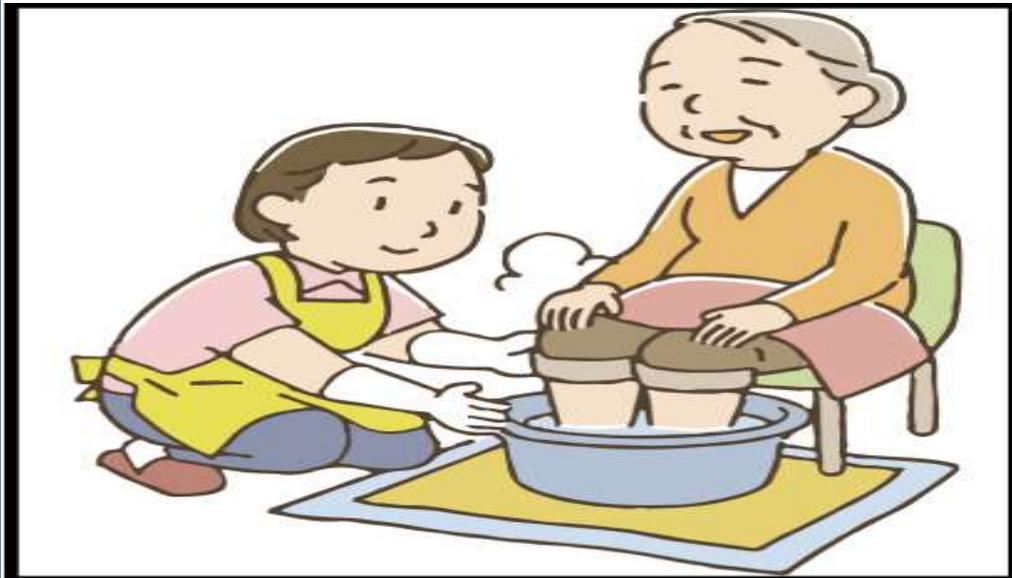
訪問介護事業所番号 : 4370111041



今月は城山の某施設前の

「つつじ」です。

《ちょっとの時間で脳トレ》



上の2枚の絵には、**7個**の間違いがあります。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。)



茶摘 (ちゃつみ) を歌ってみよう

「夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る
 あれに見えるは 茶摘じゃないか
 茜禰 (あかねだすき) に菅 (すげ) の笠



日和つづきの今日此の頃を、心のどかに摘みつつ歌ふ
 摘めよ 摘め摘め 摘まねばならぬ
 摘まにや日本の茶にならぬ」



上の歌詞は、皆様ご存知の「茶摘」の歌詞ですね。久しぶりに口ずさんでくださった方もおられるのではないのでしょうか？

日本の唱歌として有名なこの歌は、明治45年の『尋常小学校唱歌 第三学年用』として紹介されているのですが、作詞作曲者は不明なんです。ただ、京都の宇治田原村の茶摘歌がルーツとされています。誰が作った曲かわからなくても、長く愛される歌には風情を感じますね♪



①おばあさんのスリッパの色、②椅子の後ろ足の長さ、③湯気、④おばあさんの顔の長さ、⑤おばあさんの髪の色、⑥おばあさんの髪の色、⑦おばあさんの髪の色、⑧おばあさんの髪の色、⑨おばあさんの髪の色、⑩おばあさんの髪の色