

## 厚揚げと鶏肉の和風とろとろ煮

～ポルチーニきのこさんより～



### 材料

厚揚げ：200g      鶏モモ肉：1枚（300g程度）  
片栗粉：適量      しめじ：1パック      醤油：大さじ4  
水：500ml      酒・みりん：各大さじ3      砂糖：大さじ2  
だしの素：小さじ1      ショウガ：1/2かけ分

### 作り方

- ①鶏肉と厚揚げは食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶしておきます。しめじは石突きを取って、手で分けておきましょう。ショウガは千切りにしておきます。なければチューブでも可。
- ②フライパンに油を敷いて、鶏肉と厚揚げを入れ強火で香ばしい焼き目がつくまで焼きましょう。
- ③強火のまま、醤油を鍋肌から入れ、そのあと残りの材料を全部入れて、中火にして7～8分煮ます。煮るときは焦げ付かないよう、時々そっとかき混ぜましょう。
- ④器に盛りつけ完成。



ヘルパーおススメ！簡単レシピです☆(≧▽≦)ノ



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

熊本県熊本市西区域山下代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



第98号

# けあらーずだよ！



今月は西区高橋稲荷神社の

「初午の福餅神事」です。

# 《ちょっとの時間で脳トレ》



上の2枚の絵には、**10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。)



冬は毛布の上に寝るべし！

今年の冬も、昨年末ごろまではそんなに気にしていませんでしたが、1月に入ってから急に寒さが身に染みるようになりましたね。

朝、布団から出たくなくなるこの季節……。でも、寒い時期になると夜に布団に入った時に寒さを感じます。

そこで毛布を使って効率よく布団を温める裏技をご紹介します！

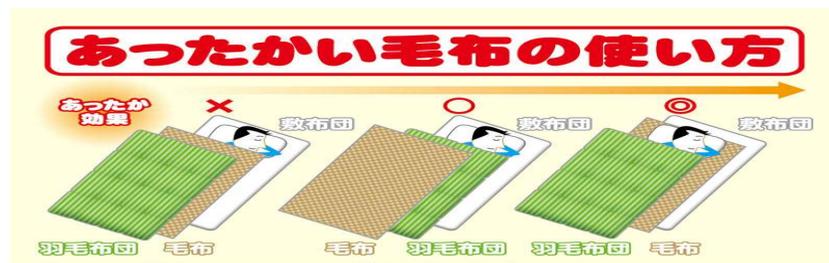
①敷布団の上に毛布をかける

②毛布の上に寝て掛け布団をかける

うん、簡単（笑）。

毛布の上に寝ると毛布が体温をキャッチし、掛け布団が保温してくれるので暖かくなりやすいんですって。

皆さんも一度試してみてくださいね(\*´艸`)



左の木  
 答え：①右から2番目の女の子のバッグの色、②車のドアの模様、③車道（車の前）の停止線、④男の子のベストのボタン、⑤女の子の帽子の線の太さ、⑥歩道の点字ブロックの長さ、⑦信号機の柱の色、⑧右奥ビルの避雷針の長さ、⑨標識の絵、⑩車の