

◆オススメ副菜レシピ◆

福島育成園と東成育成園の給食の中でオススメの副菜レシピをご紹介します。

①切干大根のマヨネーズ和え(1人分)

・切干大根 7g	・コーン 5g
・顆粒だし 0.3g	・人参 5g
・胡瓜 10g	・マヨネーズ 8~10g

<作り方>

1. 切干大根は洗い、水で戻して食べやすい長さに切る
2. 1の千切大根をだし汁で煮る
3. 人参を千切にし2の鍋で軽く煮る
4. 千切大根と人参をざるに移し、しっかりと絞る
5. 2の切干大根と人参、胡瓜、コーンを合わせてマヨネーズで味付けする

②ほうれん草の厚揚げ和え(1人分)

・ほうれん草 60g	・酒 3cc
・厚揚げ 20g	・薄口醤油 4cc
・白すりごま 4g	・砂糖 1g

<作り方>

1. ほうれん草は茹でて2~3cmのざく切りにする
2. 厚揚げは油抜きをしてフードカッターで潰す(フォークで潰してもOK)
3. 1と2を合わせてすりごまと調味料で和える

1つ目のレシピは福島育成園の切干大根のマヨネーズ和えです。

切干大根は煮物にする事が多いですが、このように和え物にするのもオススメです。給食では切干大根を1度煮てから和えています。シャキシャキした食感を残したい方は戻してからそのまま使うか、熱湯をさっとかける程度でも大丈夫です。味が物足りない方は醤油やめんつゆを少し入れても良いかもしれません。わさびを入れても美味しいです。

2番目のレシピは、東成育成園のほうれん草の厚揚げ和えです。

東成育成園ではほうれん草以外にも他の野菜と和える等アレンジされているそうです。野菜の和え物に厚揚げを入れることによって、コクが出て美味しくなります。厚揚げは蛋白質やカルシウムが多く含まれていて栄養価が高いので、栄養面でもオススメの食材です。

生活習慣を変えるのは容易ではないですが、少し意識するだけでも違ってくると思います。今回の話が少しでも皆様の生活を見直すきっかけになれば嬉しいです。



《11月 支部連絡会について》

- ・第21回大阪市手をつなぐ育成会大会に代替のため、参集では開催しません。YouTubeの配信となります。

《12月 支部連絡会について》

- ・日時：12月21日(木) 13:00~
- ・場所：社会福祉センター 第3・第4会議室

《第21回 大阪市手をつなぐ育成会大会》

- ・日時：令和5年11月12日(日) 12:30~16:15
- ・場所：KKRホテル大阪(大阪市中央区)
- ・テーマ：『将来の暮らしをデザインする』
~権利擁護の現状と課題~
- ・資料代：1,000円(資料代)
- ・申込締切：10月19日(木)

【問い合わせ先】大阪市手をつなぐ育成会 事務局
TEL：06-6765-5621

活動報告(8月16日から9月15日まで)

活動日	内容
8/20	仲間づくりの教室 (阿倍野市民学習センター)
8/23	大阪市障がい者施策推進協議会 障がい者計画策定・推進部会 第6回ワーキング会議(大阪市役所)
	大阪ふれあいキャンペーン実行委員会(大阪市役所)
9/1	スポーツフェスタ専門委員会 (大阪市社会福祉センター)
9/3	仲間づくりの教室 (阿倍野市民学習センター)
9/13	大阪市交通バリアフリー基本構想推進協議会(大阪市役所)