



あいごのごえん
ハルバーステーションあいご Tel 231-1294



弊社ホームページに
繋がるQRコードです



Hello Spring

窓から吹き込む風もやわらかく、長閑で過ごしやすい春の日が巡ってまいりました。長く寒い時期を超え、皆さまの暮らしにも楽しみが増えていることを願っております。

さて、今月は春の気分を盛り上げる、おすすめレシピをご紹介します。

千葉県と千葉市が共同開発した「高齢者のための季節の献立集」から、調理しやすく取り入れやすい2つのメニューを抜粋させていただきました。

旬の食材を使ったものを食べると、体も喜ぶように感じます。ご紹介したもの以外にも沢山のレシピが掲載されていますので、ご興味のある方はヘルパーまでお声かけ下さいませ(^^)

このレシピについて

“高齢者の低栄養を予防し、要介護状態への移行や遅延を図り、高齢になっても元気で生き生きと暮らせることを目的に、千葉県と千葉市が共同で作成した献立集です。一人暮らしの男性でも気軽に作れるようなメニューを中心に、バランスのよい食事ができるようにレシピ集を作成しました。旬の食材を取り入れた春夏秋冬にあわせたレシピとなっています。”
(千葉県ホームページより)

花笑 はなえみ ~あはれ幸せの花暦~

花が咲く頃を「花時(はなとき)」と言い、特に桜が咲く頃を指すのだそうです。

“4月の花”を調べると、桜の他、チューリップやカーネーション、スイートピー、もくれん、ユキヤナギ、ゴデマリ、ライラックなどなど、たくさんのお花の名が連なっています。

新潟でも様々な種類の植物が花時を迎えます。色とりどりの花の饗宴が楽しみです☆

編集後記 ~ ANOTHER DOOR ・ 祝 ~

4月というと、入学式が思い浮かびます。体に比べて大きなランドセルや、大きめの制服を着た中学生の姿も見かけますね。数年後にはすっかり板について立派になるのですから、子供の成長というのはやはり著しいですね。

ご家族やご親戚が、この春、ご入学・ご進学・ご進級、そして社会人デビューされるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。よき日の門出を心よりお祝い申し上げます。

春のレシピ

旬の食材を取り入れたおすすめレシピです

27日
夕食

菜の花とツナの豆腐サラダ

【材料】(2人分)

菜の花…1/2束
ツナ缶…小1/2缶
木綿豆腐…1/2丁

塩…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
A 白すりごま…大さじ3
酢…大さじ4
油…大さじ1
しょうゆ、塩



【作り方】

- ①菜の花はかために塩ゆでし、ザルにとって、しょうゆ小さじ1/2をからめる。水けを絞り、半分に切る。
- ②豆腐はペーパータオルで包んでよく水けをきる。ボウルに入れ、くずしながらAを順に加えてよく混ぜる。
- ③ツナは缶汁をきってほぐす。
- ④②に①と③を加えてあえる。

16日
夕食

出典:千葉県 高齢者のための季節の献立集

サワラのピリ辛味噌マヨ焼き

【材料】(2人分)

サワラ…2切
マヨネーズ…大さじ1
A 味噌…大さじ1
豆板醤…少々
砂糖…小さじ1



酒・塩

【作り方】

- ①サワラに塩、酒各少々をふり、30分ほどおく。
- ②Aを混ぜ合わせて、たれを作る。
- ③サワラの水けをふき、裏を上にして魚焼きグリルで焼く。両面を焼いたら表面に②のたれを塗り、もう一度焼いて、薄く焦げ目をつける。

えんむすび



レター

皆様からの情報・声をお寄せ下さいませ。

- 暮らしの豆知識
- わたしのお気に入り・趣味・作品
- 困っていること・してみたいこと・行きたいところ など
- その他、ご自由にご記入下さいませ。

…訪問したヘルパーに渡して下さい…

いつもありがとうございます! ヘルパー一同