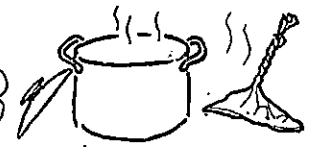




やってみよう。

この日のレシピ ~ お鍋をパッキング



ピーマンの肉詰め (ひとり分)

材料

- ひき肉 40g
- ピーマン 1コ
- 玉ねぎ 15g
- 片栗粉 少々
- 片栗粉 / ケチャップ 大さじ1
- ① ウスターソース 少々
- 砂糖 小さじ1/2

作り方

- ① ピーマンを縦半分に切って片栗粉をまぶす。
- ② ひき肉にみじん切りの玉ねぎ、片栗粉をよく混ぜ①のピーマンに詰める
- ③ ポリ袋に②を入れよく混ぜ①を入れしてからパッキングする
- ④ 再沸とう後は、ごく弱火にして20分

梅干ごはん (ひとり分)

材料

- 米 60g
- 水 60cc
- 梅干 1コ
- 塩昆布 少々

作り方

- ① お米は事前に洗い、ザルに上げておく。
- ② ポリ袋に①の米と水、梅干、塩昆布を入れパッキングする。
- ③ 再沸とう後にごく弱火にして45分

かぼちゃとひき肉の煮物 (ひとり分)

材料

- かぼちゃ 100g
- ひき肉 40g
- ① (しょう油、砂糖、酒 各大さじ1)

作り方

- ① かぼちゃをひと口大に切り、面どりをしておく
* ポリ袋に穴があかないように。
- ② ポリ袋に①を入れ混ぜ、次にひき肉を入れよくほぐす。
- ③ ②に①を入れパッキングする。沸とう中の鍋に入れる。
- ④ 再沸とう後、ごく弱火にして30分。

コーヒージュレ

材料

- インスタントコーヒー 大さじ3
- ゼラチン 1袋 (250cc用)
- 砂糖 大さじ3
- 水 300cc
- 牛乳 (生クリーム)、シロップ 各適宜

作り方

- ① ポリ袋にインスタントコーヒー、ゼラチン、水、砂糖を入れよく混ぜパッキングする。
- ② ①を鍋に入れ、再沸とう後10分したら取り出して荒熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。
- ③ ポリ袋の端を小さき切り器に適量押し出したら、好みで牛乳、シロップをかけて食べる。



追加レシピ

季節の野菜をパッキングで食べよう!



ざく切りのキャベツ、うす切りの玉ねぎ、人参、ピーマン、をパッキングして10~15分 ポリ袋から出し器に盛ったら
もやし、など。* 野菜の厚さをだいたいそろえるのがポイント!! 味付けは好みで 酢、しょう油、ごま油、ドレッシング、etc、

地域サロン

9月12日

(水) 10:30~12:30 福谷老人憩いの家・大広間 参加費250円

<内容> 野口先生のリラックス体操、軽食、おしゃべりの会

10月10日

(水) 10:30~12:30 福祉センター・2F・和室 参加費250円

<内容> おばらぐ安心ランチオンマトづくり 軽食、おしゃべりの会

問い合わせ・申し込みは・・・ みよし市長寿介護課

0561-32-8009

NPO法人・あいちNPO市民ネットワークセンター 090-4164-1606