

# この日のレシピ —★大鍋編★—

## 蒸し鶏

### 作り方

- ① 鶏のむね肉 200~300g (1枚) は皮を外し塩を振っておく
- ② ①を熱湯で湯どおしておく。(省いてもよい)
- ③ キッチンペーパー等で水分を拭きとる。
- ④ ③と薄切りショウガ2枚、ネギ10cm位、お酒小2をポリ袋に入れ パッキング。
- ⑤ 沸とうした鍋に入れ 60分にセット、後スタート。

## 蒸しジャガイモ

### 作り方

- ①. ポリ袋にきれいに洗った皮付きのジャガイモ小1コを入れて パッキング。  
< ½に切ったものでもよい >
  - ②. 沸とうした鍋に入れ 20分。
    - ジャガイモの皮はポリ袋の中でむきます。
- ★ この日は蒸し鶏と共に  
ゴマだれ、ポン酢で試食しました。

## ひじきと豆の煮物

### 作り方

- ①. ひじき5g は水でもどしておく。(約10分位)
  - ② ①とせん切りにした人参20g、油揚げ1枚、ゆで豆(1L仕の市販品)1袋と調味料<sup>\*</sup>(しゆ油小2、さとう小2、みりん小2)をポリ袋に入れ パッキング。
  - ③. 沸とうした鍋に入れ 20分。
- \* 調味料は 麺つゆ大さじ1.5 でも代用できる。

## 焼そば

### 作り方

- ①. キャベツ1枚、ピーマン½コ、ウインナーセージ2本、それぞれは手でちぎっておく。
- ②. 焼そば麺とソース(市販品ひとり分)と①をポリ袋に入れ パッキング
- ③ 沸とうした鍋に入れ 20分。

★パッキングとは…脱気(中の空気を取り除くこと)してポリ袋の上部を結ぶこと。

地域  
サロン

9月13日(水)10:30~12:30 ■特養 安立荘 ■参加費 250円

<内容> 介護の仕方をプロから学ぶ。昼食(安立荘内にて)、交流会。

10月11日(水)10:00~15:00 ■見学会(見学先施設等未定)

<内容> 施設見学会

■参加費 250円+昼食代

■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