

月寒あさがおの郷広報誌

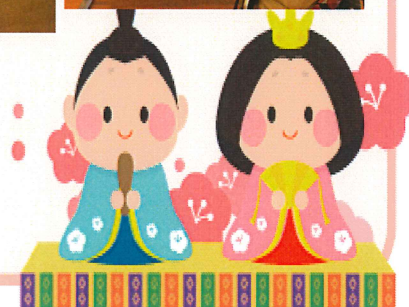
あさがおにゅーす

第73号 平成30年4月発行



ひな祭り

ひな祭りを行いました。皆様それぞれ雛飾りの前で写真を撮りました。その後はおやつを食べ、男性女性関係なくひな祭りを楽しませておりました！



栄養士高木さんの

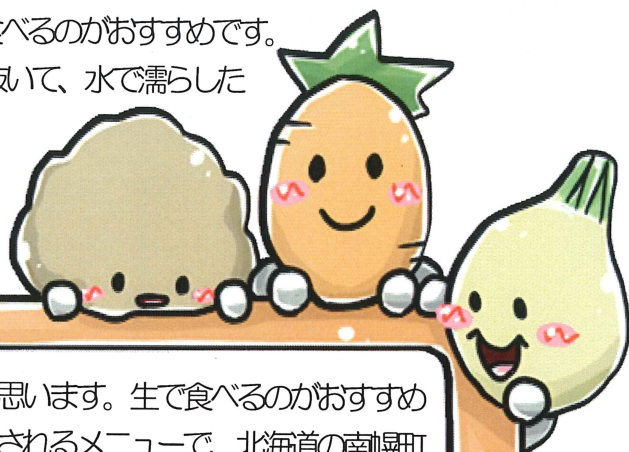
栄養最新ニュース



春の旬の食材とレシピ紹介

春になると色々な野菜がお店に並びます。その中から春キャベツについて紹介したいと思います。
通年出回っているキャベツですが、収穫される時期によって品種が違います。

- ・春キャベツの特徴～丸くて小ぶりな巻きがゆるく葉と葉の間に隙間があります。また、みずみずしくて、やわらかく甘いのが特徴です。サラダや浅漬けなど生で食べるのがおすすめです。
- ・春キャベツの保存方法～ 長持ちさせたい時は、芯をくり抜いて、水で濡らしたペーパータオルを詰めて全体をラップで包む。
芯をつけたままだと芯が葉の水分を吸って、葉がしなびる原因になってしまいます。



そんな春キャベツを使ったレシピをご紹介します。生で食べるのがおすすめと書きましたが・・・今回は当施設でも4月に提供されるメニューで、北海道の南幌町のご当地グルメにもなっているキャベツ天丼です。

材料（2人分）

- ・春キャベツ 1/2 玉 ・桜えび 10g
- ・南蛮えび 2尾 ・油 適量 ・ご飯 2人前

■衣

- ・薄力粉 110g ・片栗粉 大さじ2 ・水 150cc ・酢 35cc ・塩 少々

■たれ

- ・醤油 大さじ2 ・みりん 大さじ2 ・料理酒 大さじ1 ・砂糖 大さじ1
- ・顆粒だし 小さじ2/3 ・水 大さじ4



① たれの材料を鍋に入れ中火でとろみがつくまで煮詰める。

② 衣の材料を混ぜ合わせ桜えびを加える

③ キャベツをざく切りにして、②の衣と合わせる

④ ③を食べやすい大きさに揚げる。（180℃の油で）

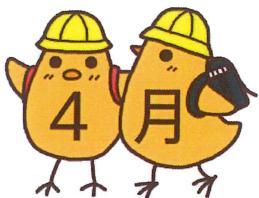
（1人前で3個の天ぷらを作る。そのうちの1つに南蛮えびを入れる。）

※天丼となっておりますが揚げ揚げの様な出来上がりです。

⑤ 器にご飯を盛り、①のたれをご飯に少量かけ、

キャベツの天ぷらをのせてその上にまた①のたれをかけて完成。





デイサービスより



手作りおやつ



3/2（金）職員による手作りおやつを提供させていただきました。ひしもち風のゼリーに果物をトッピングして、おひな祭りにぴったりのカラフルなおやつとなりました。

喫茶外出



3/29（木）喫茶外出として福住にある「カフェ・ノエル」さんで美味しいケーキとコーヒーをいただけてきました。来月号でもご紹介させていただきますね！

今月の予定

- ・ 4月 5、12、19日（木）：喫茶外出
 - ・ 4月 24日（火）：特別入浴デー
- ※利用者さまの人数の関係上、他の曜日からの参加はできませんのでご了承ください。



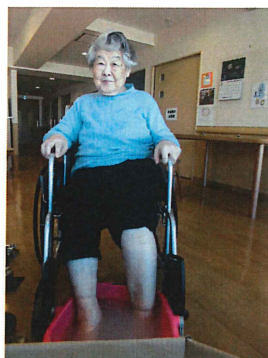
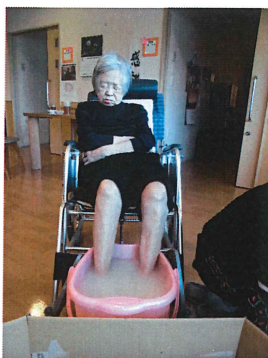
あさがおの郷探訪



あさがおの郷に入って約 2 年が経った編集担当が当施設を探訪し活動や施設内を紹介していきます。

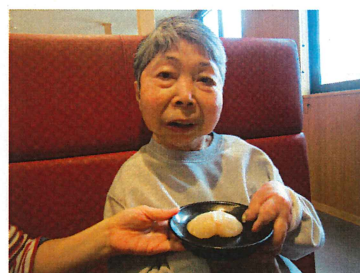
足浴

夢を叶えよう企画として、普段は入浴の機会がない日曜日に足浴を皆様に楽しんで頂きました。とても気持ちいいと好評でした！



外出レク

3 月の誕生日の方 2 名と一緒に回転すし屋さんまで食事に出かけました！
各々好きなお寿司を食われてとても楽しそうに過ごされておりました！



道議視察

北海道の議員の方々が当施設を視察されていかれました。とても興味深そうに見学されておりました。



施設の中庭の雪もほぼ溶けました。土からはチューリップの芽がでて、芝からはフキノウが生えておりました。春はそこまで来ていますね！



春の気配



編集後記

雪も溶けて、春らしくなってきました。そろそろ車のタイヤ交換をしたいと思っております。さすがにもう雪は降らないとは思いますが、数年前に 5 月に降ったことがあるので、もし降ったらと…と思うとなかなか交換できません。北国って大変ですね。

吉田 真吾