

ろうけん

令和4年

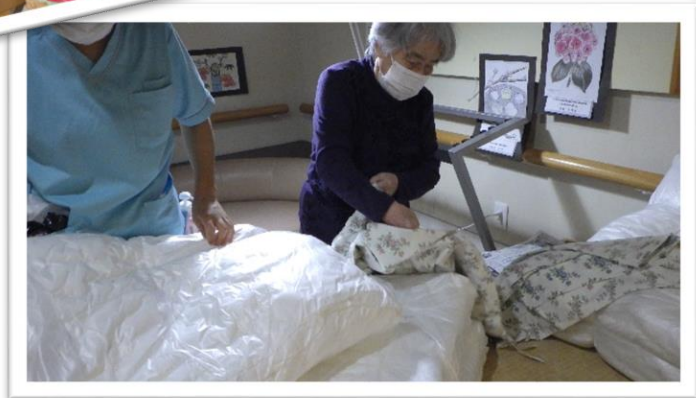
11月号

秋の行事でスイートポテト作りが行われました。前日から、さつまい芋の皮むき等の準備も利用者様にご協力いただきました。ほっくりと甘いスイートポテトが出来上がり、3時のおやつとして提供され、美味しいと大好評でした。





生活・活動スナップ



<ジャガイモとキャベツの和風マヨサラダ>

今金男爵を美味しく頂ける時期になりました。ジャガイモはでんぷん（糖質）やビタミン（特にビタミンC）、カリウムを豊富に含みます。

【材料：4人分】

☆今金男爵（大）2個

☆キャベツ 80g

★かつお節 小袋2パック

★醤油 小さじ2

★マヨネーズ 大さじ4

1. キャベツは粗目みじん切りし、耐熱容器に入れラップをふんわりかけてレンジ600Wで1分加熱する。
2. ジャガイモを茹で、茹で上がった粗目につぶす。
3. かつお節は醤油をかけて、なじませる。
4. ボウルにジャガイモ、マヨネーズを入れ混ぜ合わせる。3のかつお節を入れ、さっと混ぜて出来上がり。



11月の予定

- 2日 体重測定
- 13日 理容日
- 16日 秋の大運動会



12月の予定

- 7日 体重測定
- 11日 理容日
- 14日 クリスマス会