

## 秋の食材を使ったメニューをご紹介します!

## きのこ鶏の味噌バター汁



## 《材料》

鶏もも肉…200g、まいたけ…1パック、しめじ…2分の1パック、人参…4cm、ほうれん草…80g、水…3カップ、だしの素…小さじ2、味噌…大さじ2.5、サラダ油…大さじ1、刻みねぎ、バター…適量

## 《作り方》

- ① 材料を一口大に切ります。
- ② 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、色が変わってきたら人参を加えて炒めます。油が全体にまわったら、きのこ類を加えてしんなりするまで更に炒めます。
- ③ 水とだしの素を加えて煮ます。食材に火が通ったら、ほうれん草を加えてひと煮立ちさせます。味噌を溶き入れ、器に盛り、ねぎとバターをのせたら出来上がりです。



## さんまの蒲焼き丼



## 《材料》

さんまの切り身…80g、小麦粉…適量、サラダ油…適量、かぼちゃ、れんこん、さつまいも、人参、長ねぎ、砂糖、しょう油、みりん、水…少量、水菜、マヨネーズ、いりごま、白飯

## 《作り方》

- ① 一口大に切ったさんまの切り身に小麦粉をまんべんなくまぶし、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼きます。
- ② ①に薄切りにしたかぼちゃ、れんこん、さつまいも、人参、斜め切りにした長ねぎ、砂糖、しょう油、みりん、水少量を加え、炒め合わせます。
- ③ 器に白飯、水菜、マヨネーズ、炒めた具材を盛り付け、いりごまをかけて完成です。



2018 秋



九十九園だより

社会福祉法人 幸福社会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534

ごあいさつ

## 「道は必ず開ける」

秋になり暑さも和らぎ、田園では陽光を浴びて、黄金に輝き揺れる稲穂や秋野菜などが収穫期を迎え、山林では紅葉が見頃を迎える季節になりました。外出する機会が多くなる秋は、風水害が発生しやすい時期でもあり、食料品や生活用品などをしっかりと備えておく必要があります。特に今年は、各地で立て続けに大きな災害が起こっており、私たちの地域にも影響があった6月の大阪府北部地震や9月の台風21号は、建物倒壊をはじめ浸水や土砂災害など、近畿地方に多大な被害を及ぼしました。幸い施設の方では大きな被害はなく、建物の一部が破損した程度で、日常生活に必要な電気や水道などのライフラインが途絶える事もなかったので、入所者の皆さんは普段と変わりなく、施設でゆったりと過ごされて居られます。この度、被害にあわれました皆様に対しまして、心よりお見舞い申し上げますと共に、一刻も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。

施設長 大本 顕

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧になれます。  
<http://www.tsukumo-en.or.jp>