

季刊誌 旬

しゅん

夏の号 vol. 6



久しぶりに苦小牧に夏らしい夏がやってきたと思ったら、寒いですね～
八月には夏らしい青空が広がって欲しいと思います。
寒い夏で、良いことも悪い事もありますが、皆様は季刊誌「旬」を読んで
元気いっぱい夏を乗り切りましょう！！

わかくさでは、こんな行事をしました！

春のお花見会に大正琴を演奏していただいた
美和会のみなさんで～す。



北国の春・リンゴの歌・青い山脈・涙の操など……♪♪
演奏していただきました
懐かしい曲が沢山ありました。



ソバ職人が作った手打ちソバだよ。



上手だね～！！



明さんがたべま～す♡

あ～ん！

おいしいですか？

パク！



今日は手作り昼食会。利用者のみなさんにカレーを作っていました お味のほどは・・・



**職員も利用者のみなさんと
美味しくいただきました。
ごちそうさまで～す
またみなさんと作りたいですね・・・**

そこでわかくさの厨房さんより簡単メニューを紹介しま～す。

・ ひじきサラダ ・

材料 4人分 57 kcal

ひじき 16g A (醤油大さじ1 砂糖小さじ1
みりん小さじ1 ダシの素ひとつまみ)

キュウリ 1本 かにかま 4本 マヨネーズ大さじ4
塩コショウ少々 白すりゴマ少々

作り方

- ① ひじきは水に入れ、20分ほど浸す。流水でよく洗う。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら調味料Aを加え入れて、一煮立ちしたらひじきを入れる。
- ③ 火が通ったらザルにあけ、水気をよく切る。
- ④ 千切りにしたキュウリ、ほぐしたかにかまと③をあわせ、マヨネーズ、塩コショウ、白すりゴマで和える。

・ ゴマしゃぶうどん ・

材料 4人分 636 kcal

ゆでうどん4玉 ツナ缶1缶 卵4個 コーン缶中1缶

豚しゃぶしゃぶ用30g かいわれ1パック

キュウリ2本 カットワカメ5g

A (マヨネーズ大さじ3 めんつゆカップ1
ゴマしゃぶのたれ大さじ3)

作り方

- ① 卵は固ゆでし、輪切りにする。豚肉を熱湯にさっとくらす。
- ② ツナ缶は缶汁を絞ってほぐし、コーン缶も缶汁を切る。
- ③ キュウリは千切りにし、かいわれは根を落として半分の長さに切る。
- ④ ワカメは水に戻してから水気を切る。
- ⑤ うどんはさっと熱湯に通し冷水に取り、水気をとって皿に盛る。
- ⑥ Aの調味料を合わせておく。
- ⑦ ①～④の具をうどんの上のにのせ、横に⑥のタレをそえる。

秋号までの行事予定

8月 金太郎の池にて散歩
コイに餌をあげたい散歩をしたいと思います。
9月 秋祭り
色々な屋台を出す予定です。

デイサービスセンターわかくさ

〒053-0021

苫小牧市若草町5丁目10-16

TEL 0144-38-2660

FAX 0144-38-2661

発行日 平成17年7月31日

編集責任者 坪井 和代