




行事のお知らせ 3月4月・報告 2月後半から

お花見膳
ライフモア保土ヶ谷
二〇二一年四月六日

桜寿司
清まし汁
春野菜のてんぷら
菜の花とせりの白和え
ブラマンジェ
果物添え

おやつ
和菓子 さくら




3月と4月

その他行事

3.20 お彼岸 ぼたもち

3.24 3月誕生会
お赤飯と
ケーキでお祝い

4.7 クッキングレク
桜もち



3.3 雛祭り桜餅

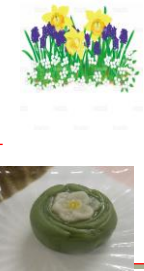





食事報告 2.3月

みんなでおいしく！

2.11 建国記念日海鮮丼



3.3 雛祭り 散らし寿司



2.17 チョコフォンデュ



例年、チョコを滝のように流し、お一人お一人に果物などにチョコをつけて頂き、召し上がっていただきましたが、今年は、新型コロナウイルスの感染対策として、お一人ずつ溶かしたチョコレートを食べられるカップに入れ、お配りするという方法にしました。器まで食べられ、盛りあがりしました。

また、ひな祭りは桜もちをおやつとしましたが、お一人お一人が安全に召し上がれよう、3種類の桜もちで対応しました。甘酒も粒のないのみやすい物を用意しました。おかわりの声もありましたが残念ながら用意できませんでした。

東日本大震災から10年です。災害時に役立つ「パッククッキング」を紹介します。災害時に電気が止まったら、まずは冷蔵庫の中の物から食べましょう。高密度ポリエチレンの袋の食材を入れ、鍋で湯せん加熱する調理方法です。

《災害時に肉じゃがクッキング》

- 材料 1人分
- じゃが芋 40g
 - 人参 15g
 - 玉葱 40g
 - 豚小間切肉 25g
 - 麵つゆ 3倍濃縮小匙 1.5
 - 水 30ml

- 作り方
1. じゃが芋人参は小さめの乱切り、玉葱はざく切りにする
 2. 袋の①と豚肉、麵つゆ、水を入れ、全体をなじませ空気を抜いて上のように口を結ぶ。
(輪ゴムでとめてもよい)
 3. 沸騰したなべに入れて、約20分間加熱する
- 
- 

ご飯を炊く、煮物を作るなど、ほとんどの加熱調理に対応できます。

湯せん