

ヘルパーステーション*****

寒い冬を元気に乗り切るためには、おいしい物を食べ、元気な身体を作ることが大切です。
今回は、免疫力を高める食品を使用したメニューをご紹介します！

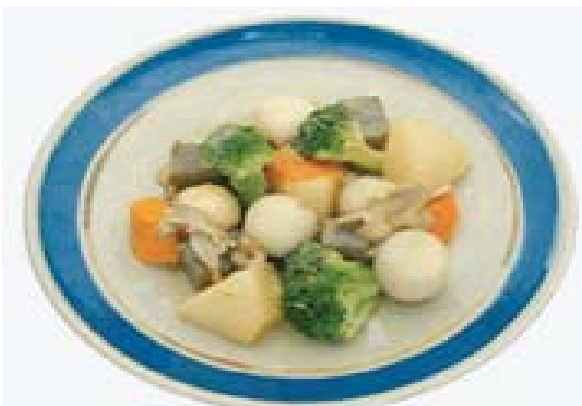


ごろごろ根菜と豚肉のみそ煮レシピ

冬が旬のだいこんなどの根菜、豚肉をみそ味で煮込みます。
ビタミンC豊富なブロッコリーを加え、風邪予防にぴったりの一品です！

<分量・1人分>

- ・里芋:100g
- ・だいこん:70g
- ・にんじん:20g
- ・こんにゃく:40g
- ・豚肉(こま):50g
- ・油:小さじ1/2
 - (a):和風だし 少々 ・水 1/2カップ
 - (b):酒 大さじ1/2 ・砂糖 小さじ1・みりん 小さじ1・みそ 小さじ1・しょうゆ 小さじ1/2
- ・ブロッコリー:40g



<作り方>

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| (1) 里芋の皮をむき、一口大に切り、下茹でする | (5) (4)に(b)を加えて味付けし、煮込む |
| (2) だいこん、にんじんを乱切りにし、下茹でする | (6) ブロッコリーを小房に分け、茹でする |
| (3) こんにゃくを一口大に切り、湯通しする | (7) (5)に(6)を加え、さっと混ぜる |
| (4) 豚肉を炒め、(1)~(3)、(a)を加えて煮る | |

その他

新たな年を迎え職員一同初心に立ち返り頑張ってまいりますので、温かいご支援とご協力をお願いいたします。

次号は4月上旬発行予定です。お楽しみにして下さい。



<http://www.misono-fukushikai.or.jp>

たんぽぽ通信

平成22年1月発行 第10号

社会福祉法人みその福祉会・ケアタウン成増

あけましておめでとうございます。



新春のご挨拶

社会福祉法人みその福祉会 理事長 坂本 寛

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかな新春をお迎えになられたことと心からお慶び申し上げます。昨年中は当法人に対し関係の皆様から格別のご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございました。

さて昨年の世相を表す「今年の漢字」が「新」に決定し、清水寺で日本漢字能力検定協会より発表されました。「新」から連想される昨年の大きな出来事はやはり民主党を中心とした鳩山新政権誕生と新型インフルエンザの大流行であると思います。

昨年の9月に政権交代が行われたことにより私ども介護関係事業に携わる者として注目しているのは、今後の介護保険制度を中心とした高齢者関連の国の施策であります。今後、更に少子高齢化が進み高齢者人口の大幅な増加が確実で、現行のままでその対応を図ることはかなり難しく、その財源を含めた国としての計画が必要であると感じるからです。前内閣が編成した平成21年度補正予算が一部凍結され、既に事務的手続きが行われていた「介護職員処遇改善交付金」が計画通りに政権交代後も予算執行され

