



◎鮭と根菜の和風シチュー◎



【作り方】

- ①鮭はキッチンペーパーで水けを拭き取って一口大にし、骨を取り除く。
ほうれん草は軸を切り落とし、3cm幅のざく切りにする。
- ②大根、にんじんは皮をむき1cm幅のいちょう切りにする。
- ③フライパンにバターを溶かし、鮭を皮目から焼き、両面に焼き目をつけて火を通し一旦取り出す。
- ④③のフライパンに②と水、コンソメを入れ、中火で15分程煮て野菜に火を通す。
- ⑤③の鮭、ほうれん草、④を加えてゆっくり混ぜながら中火でとろみがつくまで煮る。
- ⑥器に盛りつけ、お好みでこしょう、パセリをふる。

【材料】(2人分)

- 甘塩鮭 2切れ
- ほうれん草 1/2袋
- 大根 2cm程度
- にんじん 1/6本
- 水 200ml
- バター 小さじ1
- コンソメ顆粒 小さじ1/2
- ④みそ大さじ1/2
- 牛乳 180ml
- 片栗粉 小さじ2
- こしょう 少々
- パセリ(乾燥) 少々

【栄養量：1人分】

エネルギー	222 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	12.3 g
炭水化物	13.9 g
食塩相当量	2.5 g

鮭には
EPAとDHA、ビタミン
豊富、認知症や貧血
予防、冷え性改善の
効果があります。



～レシピ提供～伊勢原市HPより
制作；伊勢原市健康づくり課
協力；神奈川県立保健福祉大学
保健福祉学部栄養学科 田中研究室

○ミニサロンや老人会、ご近所の方などと“認知症サポーター養成講座”を受講してみませんか？

○出前包括、オレンジカフェ、ミニサロンへの参加者様の送迎をお手伝いして下さる方を募集しています。

今回は、いつも出前南部包括やオレンジカフェ参加者の送迎にご協力をいただいている「ツクイ伊勢原東大竹」さんをご紹介します！その名のとおり、伊勢原市の東大竹にあるデイサービスです。オレンジカフェにお誘いする際に、「バス停は遠いし、タクシーで行くほどでも…」という方に「ツクイさんが送迎して下さるんです！良かったら来てみませんか？」と私たち職員もお誘いしやすくなり、「だったらちょっと行ってみようかしら」と出てきて下さる方も。おかげさまで順調に行うことができます。ありがとうございます！



<管理者の古川さんから>
いつも大変お世話になって
おります。
これからも南部包括の方々と
ともに地域に根付いて
サービスを提供していきま
す。よろしく願います。

令和6年度 第4回出前南部包括のお知らせ

日時：令和7年2月26日(水)

9時30分から15時30分

場所：南公民館

対象者：65歳以上 伊勢原南地区にお住いの方

★総合相談：終日 予約不要

★介護予防教室：9:30～終日(体操・脳トレ等)

★オレンジカフェ：おしゃべりとのづくり

★イベント：10:30～12:00 「歌って介護予防」

講師：歌声フォルテさん

13:30～14:30「成年後見制度について」

講師：成年後見・権利擁護推進センター

★イベントは要予約です。0463-71-6616へ直接申し込みを。

※送迎が必要な方
はご相談下さい

