

ふれ愛クッキングでは、社会福祉法人大津市社会福祉協議会が取り組まれている「ふれあい給食サービス」のレシピを紹介します。

ふれあい給食サービスとは？

地域のひとり暮らし高齢者の健康増進と地域の見守りや孤立防止のために、月に1度地域ボランティアの方が手作りのお弁当を作り届ける事業です。現在、市内25学区で実施されています。

今回は瀬田南学区におじゃましました！
お料理していただいたのは、瀬田南社会福祉協議会ボランティアグループの皆様です！
こちらでは、民児協・健推・ボランティアの皆さまが当番制でお弁当を作っています。



平成29年2月15日
(献立)
●白ご飯
●大葉とチーズと梅のちくわカツ
●千切りキャベツ
●肉じゃが煮
●おからの炒り煮

大葉とチーズと梅のちくわカツ

材料(4人分) 399kcal/人

- ちくわ(8センチ程度)…8本／●梅干しをすり潰したもの…小さじ2／
- 大葉…4枚(縦半分に切っておく)／●切れてるチーズ…6枚(縦に3等分に切っておく)／●卵…1個／●水…40ml／●小麦粉…大さじ5／
- パン粉・サラダ油…適量／●つまようじ…16本



①縦に切れ目を入れたちくわの内側に梅干しを塗り、縦半分に切った大葉1枚、チーズ2切を挟みます。



②ちくわの両はじをつまようじで留めます。



③卵、水で小麦粉を溶いたものに②をつけ、パン粉をまぶします。



④フライパンにサラダ油を入れ、きつね色になるまで中火で揚げます。



⑤揚がったらつまようじを取り、半分に切ります。



⑥完成です！切ると梅と青じその爽やかな香りが広がります！



《コメント》

ちくわを使った節約レシピにしました。予算の範囲内で献立を考えるのは大変ですが、みんなとお料理ができるので毎回楽しみながら作っています。簡単で節約にもなるので皆さんも作ってみてくださいね♪

ココがポイント

チーズを切り口に対して横に挟むと揚げても飛び出しにくくなります。潰した梅をちくわの内側に最初に付けることで、味が染み込みやすくなります！

次号は瀬田学区にお伺いする予定です☆

パイプラインに広告を掲載する企業などを募集します

健全な経営を維持するため、広報紙「パイプライン」(発行部数114,500部)に広告を掲載する企業などを募集します。

- 広告枠の規格**……サイズ＝「パイプライン」の12ページ下部に縦97mm×横170mm
色＝フルカラー 広告枠内には「広告」と表示します。
- 広告の掲載時期**…平成29年7月15日号・11月1日号・平成30年2月15日号
- 広告掲載料**……72,000円(消費税込み) ※版下原稿制作費は広告主の負担となります。
- 広告掲載の基準**…企業局ホームページ掲載の「大津市企業局広告掲載要綱」「大津市企業局広告掲載基準」をご覧ください。
- 申込期限**……7月15日号:平成29年5月31日(休)、11月1日号:平成29年7月28日(金)、2月15日号:平成29年11月30日(休)
- 申込方法**……企業局ホームページ掲載の「大津市企業局広告掲載等申込書」、「誓約書」および掲載しようとする広告案を郵送または、直接企業局経営戦略課へ。申込内容を検討の上、後日掲載の可否を連絡します(申込多数のときは、「大津市企業局広告掲載要綱」に基づき、後日抽選)。掲載可の場合は「パイプライン」発行日の1か月前までに当課指定の様式で制作した広告のデータを提出してください。



お問い合わせ先 経営戦略課 ☎077-528-2894

編集後記

はじめまして。今号からパイプラインの編集を担当させていただくことになりました。読者の皆さまとのコミュニケーションツールとして、分かり易い紙面づくりを心がけていきますので、ご声援よろしくお願いいたします。(モク)