

# ふれ愛 クッキング × ふれあい給食



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届ける事業です。現在、市内25学区で実施されています。ふれあい給食サービスについては、大津市社会福祉協議会までお問い合わせください。

今回は瀬田学区におじゃましました！お料理していただいたのは、瀬田学区社会福祉協議会の老人給食委員会の皆様です。こちらでは、健推、社協、民児協、地域女性会、調理ボランティア、自治会福祉委員、瀬田中学校家庭科部から参加され、地域のつながりを大切にしながら、お弁当を作っています。



平成29年5月20日の献立

- 豆ごはん
- 豚肉の野菜巻き
- 高野豆腐とふきの含め煮
- きゅうりと春雨の酢の物
- 三色団子
- オレンジ

## きゅうりと春雨の酢の物

材料(4人分) 51Kcal/人  
きゅうり(1本)、わかめ(少々)、カニかま(5本)、春雨(適量)、塩(適宜)  
〈調味料A〉酢(大さじ2)、砂糖(小さじ2)、薄口しょうゆ(小さじ2)



①きゅうりは板ずりをし、小口に薄切ります。カニかまは、ほぐしておきます。



②わかめは水で戻し、小さく切ります。春雨は熱湯で茹で、5cm幅程度に切ります。



③大きめのボールで材料を混ぜ合わせます。Aの調味料で和え、味を調えたら完成です。

## 三色団子

材料(30個:10本分) 24Kcal/本  
白玉粉(45g)、水(45cc)、砂糖(大さじ2)、食紅(少々)、抹茶(少々)



①白玉粉に水を入れ、耳たぶくらいの柔らかさにし、砂糖と食紅、抹茶を混ぜて三色に色づけます。



②直径1cmの球状に丸め、熱湯で茹でます。浮いたら1分程待つてからすくい上げ、冷水にとります。



③水気を切って、つまようじに三色刺したら完成です。



### 《コメント》

今日はみんなでワイワイ料理をすることができ、とても新鮮で楽しかったです。昔から食べることが好きで、自分が作ったものをみんなに食べてほしい、という気持ちで今回参加しました。これからも、私たちが心を込めて美味しいお弁当をお届けします！

(瀬田中学校家庭科部の皆さん)

### ココがポイント

わかめや春雨など、喉に詰めやすいものは、あらかじめ小さく切っておくことが調理のポイントです。団子は適宜、水を足しながら柔らかさを調整します。30個作る場合は、はじめに3等分してから10個作ると、大きさが均等に整ったきれいな団子を作ることができますよ！

次号は南郷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**……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**……検索サイトにて「大津市企業局 広告」と検索し、「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**……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(木)
- **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製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

今年の夏も暑いですね……。皆さん、夏は好きですか？夏と言えば、花火大会やお祭りを楽しんでいることたくさんありますね♪今年も、浴衣を着てお出かけしたいです。(和)