



今回は富士見学区社会福祉協議会のふれあい給食におじゃましました!

こちらでは、富士見学区社会福祉協議会・福祉委員会・民生委員・健康推進連絡協議会のボランティアの皆さんが協力しながら、約40人分のお弁当を作られています。

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」のレシピを紹介しています。

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。

平成30年5月28日の献立

- 豆腐ステーキジンジャーソースのあんかけ
- もやし炒め
- じゃがいものキンピラ
- ふりかけご飯
- ゴールドキウイ



豆腐のステーキジンジャーソースのあんかけ

材料 (4人分) 237kcal/人

- 木綿豆腐……………4丁(130g/人)
 - シーフードミックス……100g
 - 水溶き片栗粉……4g
 - 薄力粉……適量
 - サラダ油……適量
- 〈調味料A〉(だし汁…1/2カップ、濃口醤油・砂糖…各大さじ1、みりん…小さじ1、おろし生姜…4g) ※だし汁は和風だしの素を使用
- 〈調味料B〉(塩…2g、コショウ…適量)



1 重しをして水を切った豆腐を半分切って、薄力粉をまぶします。



2 サラダ油を熱したフライパンで豆腐の4面を焼きます。



3 豆腐に焦げ目が付くまで焼きあげたら、取り出します。



4 シーフードミックスをサラダ油で炒め、調味料Bで味付けします。



5 鍋に調味料Aを煮立て、倍量の水で溶いた水溶き片栗粉で「あん」を作ります。



6 豆腐を器に盛り付け、シーフードミックスと「あん」をかけたら完成です。



《コメント》

お弁当を食べられる方が季節を感じられるよう、できる限り季節の食材を使うようにしています。また、栄養が偏らず、十分にとれるよう心がけています。

(富士見台学区社会福祉協議会の皆さん)

ココがポイント

豆腐は形が崩れないように木綿豆腐を使っています。4面とも焼くとさらに形がしっかりします。

「あん」は鍋底に溜まりやすいので、器に盛り付ける直前に作るといいですよ。

次回は膳所学区にお伺いする予定です☆

パイ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「パイライン」(発行部数113,500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30年11月1日号・平成31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** 11月1日号:平成30年7月27日(金)、2月15日号:平成30年11月30日(金)
- **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」及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お届けください。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 ☎077-528-2863

編集後記

7月になり本当に暑い毎日が続いています。熱中症対策も大事な時期ですよ。そんな時は冷蔵庫で冷やした水道水をお試ください。ミネラルウォーターにも負けず劣らずおいしいですし、熱中症対策にもぴったりですよ。

(イチ)