

# 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、月に一回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。

今回は平野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、平野学区社会福祉協議会依頼のもと、ボランティアの皆さんが協力し合いながら、約80人分のお弁当を作られています。



平成30年11月17日の献立

- さつまいもご飯
- さばの塩焼き
- 里芋の煮しめ
- ほうれん草としめじのごま和え
- 和菓子

## 里芋の煮しめ

材料（4人分） 79kcal/1人分

- 里芋 …… 160g
- こんにゃく …… 120g
- ちくわ …… 1本
- きぬさや …… 4枚
- 人参 …… 60g
- ★ だし汁 …… 300ml
- 砂糖 …… 大さじ1
- 薄口醤油 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1/2



① 里芋と人参を洗い、皮を剥きます。里芋は皮を剥いたら、流水で洗い、ぬめりを取っておきます。



② こんにゃくは塩で洗い、においやぬめりを取っておきます。



③ 里芋、人参、こんにゃく、ちくわを一口大に乱切りします。



④ 切った具材を鍋に入れ、★を加えて強火にかけます。沸騰したら吹きこぼれないように火加減を調整します。



⑤ きぬさやは筋を取り、2つに切ります。鮮やかな色になるまでサッと塩茹でし、冷水で冷ましておきます。



⑥ 煮込んだ里芋や人参がやわらかくなったら出来上がりです。よくかき混ぜて盛り付け、きぬさやを乗せて完成！



### 《コメント》

平野学区では、昭和51年からふれあい給食の活動を行っています。お弁当の包み紙は平野小学校の児童が手書きしてくれています！1枚1枚、高齢者に向けたメッセージが書かれており、とても心温まるお弁当になっています。

### ココがポイント

鍋で煮込むときは鍋底の水滴を拭きましょう！水滴を蒸発させるために時間がかかり、加熱が遅くなってしまいうからです。



## 広 告

### 編集後記

最近、食べ物が美味しくなくて着々と太っています。代謝をあげるためにもたくさんお水を飲んでいきます。ハーブやお茶の種類をいろいろ変えて、お水を楽しみながら飲むことを覚えました。  
(S)