

Return of Happiness

すずらん



すずらんはいつもあなたのそばにいます

食事サービス

(家庭料理研究所)

TEL 042-571-5804 FAX 042-571-5815

E-mail : suzuran1@giga.ocn.ne.jp

地域密着型通所介護

(デイサービスふれあいの広場)

事業所番号：1393400096 総合事業：13A3400010

TEL 042-571-5825 FAX 042-571-5830

〒186-0011 東京都国立市谷保 6835-1 ヲソド・イクール 1F

E-mail : suzuran-dayhome@major.ocn.ne.jp

(食と花のすずらんデイサービス)

事業所番号：1373401031

TEL 042-575-2865 FAX 042-575-2863

〒186-0003 東京都国立市富士見台 4-45-19

E-mail : suzurane@io.ocn.ne.jp

ホームページを是非ご覧下さい。

<http://suzuran-kunitachi.or.jp>



すずらんのお料理

すずらんでは、高齢の方が安心して食べられ、更に子供たちや一般の方にも食べていただける昔ながらの家庭の味を大切にしたい美味しい料理を作っています。

そこで、皆様のご参考になればと「すずらんのおいしい料理集」(注)の中かいくつかの料理をシリーズでご紹介します。

第3回は、「うの花」です。

(注)「すずらんのおいしい料理集」は、すずらん創業30周年(2017年)を記念して、創業者高橋恵美子(前理事長・現在理事)がこれまで調理した中から代表的な料理をまとめたものです。



キャベツがおいしい時におすすめ。オリーブオイルで炒めたたっぷりの野菜を入れ、豆乳でまろやかに仕上げています。

材料(4人分)

おから	40g
キャベツ	120g
しいたけ	40g
にんじん	40g
油揚げ	8g
オリーブ油	40cc
砂糖	12g
酒	40cc
塩	3.2g
豆乳	80cc

手順

- ① 電子レンジでおからを1分くらい温める。
- ② 野菜は3cmくらいの長さに千切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを引き、切った材料を炒め、しんなりしたらおからも炒め合わせる。
- ④ 調味料を加え、出てきた汁を吸わせるように混ぜ合わせ、仕上げに豆乳を加える。

調理のポイント

おからを最初に温めることで、お豆の味が引き立ちます。好みで市販のめんつゆを加えてもおいしいです。

うの花

すずらんの定番

賛助会費・寄付金のご報告

令和2年度（令和2年4月1日～令和3年3月31日）に皆様から頂きました賛助会費は277,000円、寄付金は145,000円、合計422,000円となりました。物品も多数の方から頂戴致しました。

多くの方の心温まるご支援に感謝申し上げます。皆様のご芳志につきましては、使用期限の到来する諸設備の更新等に充当するなど有効に使用させていただきます。

令和3年度の賛助会費につきましても現在受付け中です。引続きご支援の程お願い申し上げます。

すずらん会員

年会費

遠藤アエ様
奥野公子様
小椋幸子様
塩谷知子様
関寿美江様
高橋力様
武石伸子様
遠山至様
中喜子・紀子様
西和美様
降幡シロノ様
矢尾板一夫様
渡邊大亮様

寄付

金員

松宮幸美様
渡邊大亮様

物品

岡本宮王様
山田美佐尾様

ご支援・ご協力ありがとうございました。

すずらんでは昼食・夕食も配達致します。

配達時間 昼 11時～13時頃

夕 16時～18時頃

料金 1食 700円

利用日 月～土曜、祭日は営業

(日・年末年始はお休みです)

※おかゆ、キザミもご相談ください

お問い合わせ 042 - 571 - 5804

(受け付け時間 9時～18時)

コロナ渦で季節の移ろいを感じられぬまま、気づけば蝉が鳴き出しました。大雨による災害の報道がされる中、容赦ない暑さがやってきました。慌てて水分補給を促し熱中症予防を呼び掛けています。

夏になったのですね・・・
ゆつくりと季節をかみしめ、穏やかに過ごせる時が早く戻ることを期待します。

(D・W)

