



さくら便り

発行日:2025年10月 vol.36



あまの里まつり

開催決定！！



社会福祉法人虹の会 ヘルパーステーションさくら
〒661-0975 尼崎市下坂部3丁目2-40あまの里1階
TEL:06-4960-7201 FAX:06-4960-7202

利用者様の心に寄り添うケアをおこないます



11月8日(土)にあまの里で開催される『あまの里まつり』に参加させて頂く事になりました～！！昨年と同様にさくらからも出店して、フライドポテトやキーホルダー、かごバッグ等の手作り作品を販売します。あまの里の各部門からもたくさんのお店や催しがあります♪ご家族様や仲の良いお友達とお誘いあわせの上ぜひお越しくださいね！！



ナスのさっぱり焼き浸し

【材料】

なす・・・2本(160g)

ごま油・・・大さじ2

☆煮汁 水・・・100cc

砂糖・・・小さじ1

ポン酢しょうゆ・・・大さじ3

仕上げ用 かつお節・・・1/2袋(2g)

細ねぎ(刻み)・・・大さじ2

①なすはへたを切り落とし、縦半分に分ける。切り口を下にして斜め2～3mm幅の切り込みを浅く入れ、横半分に分ける。水にさらして水気を切り、キッチンペーパーで水気をふきとる。

②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、なすの皮目を下に入れて入れる。転がしながら薄く焼き色がつくまで2～3分焼く。

③☆を加えてひと煮立ちしたら、ふたをして弱火で全体に味がしみこむまで3分ほど煮る。

④器に盛り、かつお節、細ねぎをちらす。

いただきます



今月の脳トレ

左右の絵には5カ所の違いがあるよ 探してみてね

前回の答え

