

あたたかい日が増えてきましたね。今年も庭の畑での野菜栽培が始動しています。みんなで協力して行う水やりや収穫、楽しみです！！

※令和4年4月1日より、重要事項の一部が変更となりました。同封されているお知らせを必ずご確認ください。4月以降ともいえに来られた際に、管理者より改めてご説明させていただきますので、その時に同意書にサインをお願いします。同封したお知らせは、控えとしてご自宅に保管ください。

# ともだより

NO.83 令和4年4月

グループホーム ともいえ  
あわら市二面2丁目302番地  
TEL:0776-77-2261  
直通:090-5681-3863  
ホームページ:www.naruza.jp/

お雛様を手作りしました！！



ひな祭り行事でおやつ作りをしました。

ホットケーキ生地でんこやバナナを包んで体に見立て、半分に切ったいちごを顔に見立てた、雛ケーキです。

皆さん、個性的なお雛様ができ上りました。



皆さん、お料理上手ですね。



## ～春に食べたい旬の料理～

### 鰯とタケノコの蒸し物

- さわら 2切れ
- キャベツ 2枚
- しめじ 1/2 パック
- ゆでたけのこ 1個
- にんにくの薄切り 1片
- 塩コショウ
- 酒
- サラダ油
- ごま油



1. サワラは調理を始める前に、バットにキッチンペーパーを敷き、少しあいておきましょう。
2. でてきた水気を拭いたら、塩コショウを軽く振ります。  
キャベツは縦半分に切ってから横 1 センチほどの細さに切ります。  
しめじは、小房に分けておきましょう。  
たけのこは、8 つほどに切っていきます。
3. 耐熱皿にキャベツを広げたら、サワラをのせ、しめじとたけのこを順番にのせたら塩、酒をふりかけていきます。ラップをかけたら、電子レンジで 6 分ほど加熱して、水気を切って更にもります。
4. 小さめのフライパンにサラダ油、ごま油、にんにくを入れて火にかけて、にんにくの色が変わってきたら油ごと 3 にかけて完成！！

電子レンジを活用して、簡単に作ることが出来る料理です。  
ぜひ、美味しい旬の食べ物を食べて下さい。



### ★グループホームとのいえの精神★

理念 安心・楽しみ・笑顔のある第二の我が家

目標 

- ・ 安全に配慮し、家庭的で落ち着いた生活を送れるよう支援します
- ・ 真剣に傾聴し、お一人おひとりの楽しみのもてる生活を支えます
- ・ あたたかい気持ちと笑顔で接し、信頼関係を築きます

### 今月の行事

お花見ドライブ