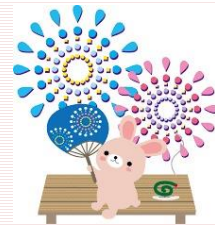


# 「社協ふれあい」

# ケアマネジャーだよ!



H30

8  
月  
号

酷暑といわれるとても暑い日々が続いています。一番心配なのが、暑さのための脱水です。ご高齢の方はのどの渇きを感じにくいという特徴がありますので、のどが渴いたと感じなくてもこまめな水分補給が必要です。涼しい風の入る部屋でお過ごしいただいたり、扇風機をご用意いただくのも良いかと思えます。いろんな工夫で夏をのりきりしましょう!



## キュウリの甘辛そぼろ炒め

《 作り方 》



### 《材料》 (2人分)

- きゅうり・・・2本
- 長ねぎ・・・10cm
- ごま油・・・大さじ1/2
- 塩・・・少々
- 牛ひき肉・・・100g
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- 白ごま・・・小さじ1

- (1) キュウリは皮をしま目にむき、すりこぎなどでたたいて割れ目を入れる。手でたべやすい大きさにわりほぐす。
- (2) 長ネギ、ショウガはみじん切りにする。
- (3) フライパンにごま油を中火で熱し、キュウリを炒める。緑色が鮮やかになったら、塩を振り、取り出す。
- (4) (3) の後のフライパンに牛肉を入れ、炒める。ぼろぼろになったら、②、砂糖、しょうゆを加えて炒める。なじんだらキュウリを戻して炒め合わせ、ごまをふったらできあがり。

居宅介護支援事業所 社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

河内 茂木 岡田 興 杉山 佐藤 小池 田中 郡上 津田

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

