

# 「社協ふれあい」



R7

7  
月号

## ケアマネジャーだより

今年も暑い夏がやってきます。食べて休んで、水分摂取をして、体調を整え、暑い季節を乗り切りましょう。

### 介護保険負担割合証について

要支援・要介護認定を受けられている方、総合支援事業を利用されている方に、利用者負担を記載した「介護保険負担割合証」が年1回発行されています。新しいものが7月中に郵送で届きます。届きましたらケアマネジャーにお知らせください。負担割合は、所得に応じて1割・2割・3割のいずれかになります。

### 鶏ササミときゅうりの梅しそ和え



#### 【作り方】

- ① きゅうりは縦半分に切り斜め切りにする。塩で揉み、5分ほど置いたら水気を絞る。
- ② ササミは筋を取り、耐熱皿へ入れてAをふる。ふんわりとラップをし、電子レンジ600W 2-3分加熱し、ラップをしたまま粗熱を取る（熱を加えすぎないように注意）
- ③ ボールにBを混ぜ合わせ、①をいれ、ササミを手で裂いて加える。
- ④ うめぼしは種を取り、青しそは軸をとる。それぞれ手でちぎり混ぜ合わせる。

#### 【材料】（2-3人分）

- ・きゅうり 1本
- ・塩 小1/4
- ・鶏ササミ 2本
- ・うめぼし 1ケ
- ・青しそ 3枚
- A・・・・・・・・・・
- ・料理酒 小2
- ・塩 少々
- B・・・・・・・・・・
- ・しょうゆ 小1
- ・酢 小1
- ・ごま油 小1
- ・砂糖 小1/2
- ・白いり胡麻 小2

※鶏のササミは低脂肪で高たんぱくな食材。  
ビタミンB群やビタミンEも豊富。  
免疫機能のサポートや疲労回復にも役立ちます。

