



# とよみ通信

## 1・8・9月の主な活動

### ・県・地区栄養士会活動

(認知症と食事・研修会)

(生涯学習研修会)

(市食育・地産地消推進協議会活動・・・対談・米粉調理 教室開催)

### ・特定保健指導

・地域調理実習(鶴岡ガス株式会社様とコラボ)

・外来栄養指導・訪問栄養食事指導

・各種研修会参加

・講演活動(4箇所)

・企業レシピ作成・調理

・出羽商工会農業部会参加

・グループホーム献立作成・調理指導

・企業栄養管理

## 今月の詩

うきぎ  
うきぎは  
何さ急ぐのか  
何をさぎはめ  
何をさぎはめ  
十五夜の晩は  
うきぎの輪になり踊る  
まあるいお月様に  
手を合わせ  
この世の平和を願う  
踊り出す

とよみ

## 手軽で簡単レシピ

### <焼き麩のタコスカレーピザ風>

\* 材料(1枚分)

- ・焼き麩(板麩)・・・1枚
- ・ピザソース 大さじ1杯
- ・豚挽き肉・・・20g
- ・玉ねぎ・・・10g
- ・トマト四分の1
- ・茄子・・・四分の1
- ・マッシュルームスライス缶・・・4枚
- ・シーフードミックス・・・お好みで
- ・カレールー・・・大さじ1杯分
- ・溶けるチーズ
- ・塩・こしょう・・・適量
- ・敷き油・・・大さじ1杯

作り方

- ①野菜を洗い下準備する。玉ねぎは薄切りスライス。とまとはサイコロ切り・ナスはやや薄切りの輪切りにする。
- ②フライパンに油を敷き豚ひき肉・塩・こしょうを入れ炒め、最後にカレールーを入れ更に炒める。
- ③板麩にピザソースを塗り材料をのせチーズをかけ強火のオーブンで5分焼く。



麩に関するレシピ等は阿蘇食品株式会社様ホームページご覧下さい。

<http://www.shonaifu.jp>

宜ぎだ謝の付がを意をた主ま温掛又もサきす切がしくを様す激う  
しーとの感出し一分義熱。任あす。かけ、素一訪先。磋送でこさ・な。励と開  
くは存恩謝会て新けなく地さる。なて商敵ビ問般。琢れもとせおに。をし業  
お今じ返・いく聞て時語域ん訪。気下工でスし。磨る皆ばて得よ。頂てして  
願日まし感等るんきを合元来歯。持さ会爽のてこ。頑、元りけ様も嬉。戴おて早  
いもずは謝等。だま頂い気訪科。をた研か理さ猛。張私気でると嬉。奮まいも  
申し、だ皆診がし戴まにし診。頂S修な者い暑。り自では事心し。闘す。の  
上ま一ま様療一たししして療。感ん終持のし中。たいもみりす心の。て皆で  
げす。！遠ら。のこ今エ。いささ。謝の了ち顔N汗。とつやま。がは。い様半  
ま。！頂。皆ピ日ネとといれ。しお後に顔N汗。とつやま。がは。い様半  
す。後う道いと感。と送達！有る。りにを、て。とつやま。がは。い様半  
もり感。と送達！有る。りにを、て。とつやま。がは。い様半

あなたの心に笑顔のおすそ分け

小川 豊美