

令和5年度1回目の友愛弁当をお届けします。

『間食しよう』

おやつ食べてますか？

特に午後のおやつは補食としてとても大切です。

間食で、疲れにくいイキイキとした生活を送りましょう。

本日もボランティア一同、

心を込めて作ったお弁当です。

どうぞお召し上がりください。

6月にお勧めのおやつがあります。

『水無月』

今年も半年が過ぎ、夏越の祓で残りの半年の無病息災を祈願する神事があります。

この時欠かせない和菓子が水無月です。

自宅で簡単に作れます。

お試しください。



むぎっ子より



からだ元気簡単レシピ

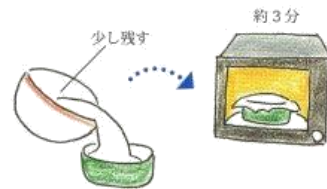
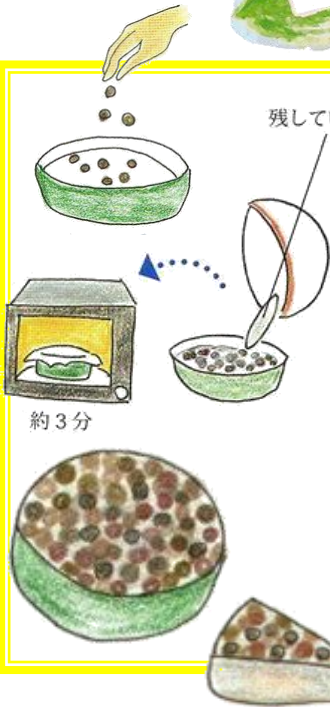
簡単和菓子『水無月』

材料

薄力粉	80g
片栗粉	20g
砂糖	50g
水	300ml
甘納豆	適量

作り方

- ① ボウルに甘納豆以外の材料を入れてよく混ぜ合わせる。生地を大さじ3程残し、耐熱容器に流し入れる。
- ② ふわっとラップをかけ600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ ラップを外し甘納豆を全面にのせる。①で取っておいた残りの生地を表面に流す。
- ④ 再びラップをかけ600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ⑤ よく冷ましたあと容器から取り出し三角に切り分けて完成。



もの作りボランティアさんから、フェルトのお花のプレゼントです。



私たちが作っています!

介護保険・介護予防・福祉サービス・ボランティア・地域のことなど日頃気になるこんなこと
何かお困りのことがありましたら、お気軽にご相談下さい。

麻績村社協 67-3099

