

令和6年6月の友愛弁当をお届けします。
お弁当の思い出は？と聞かれて
母が作ってくれた卵焼きはどうしてあんな
に美味しかったのかと当時を振り返る方も多
いのではないのでしょうか

私も学生の頃は毎日お弁当を母に作っても
らいました。中身は何がいいの？と聞かれ卵焼
きだけ入っていいよと毎回答えていまし
た。皆さんの思い出のお弁当話し今度聞かせ
てくださいね。

本日のお弁当もボランティアの皆様の愛情
たっぷりです。お召し上がりください。

食べられる量が減ってきていませんか？
食べる量が減ったけど、体重は変わっていない方、
要注意です。筋肉が減って脂肪が増えているの
かもしれません。もちろん体重が減っている方
も含めてフレイルが心配されます。
今回ご紹介するレシピはたんぱく質が含まれた
おやつです。
混ぜて電子レンジで加熱するだけです。
ぜひお試しください。



「簡単おやつでたんぱく質を」

豆腐きな粉餅

材料

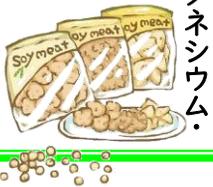
絹ごし豆腐 150g
(3個パックのもの1個)
片栗粉 大さじ1
④ きな粉・砂糖 各大さじ1
塩 少々

作り方

- ① 耐熱容器(タッパーなど電子レンジにかけられるもの)に絹ごし豆腐(水切り不要)・片栗粉を入れて良くかき混ぜ合わせる。
- ② ふんわりラップし電子レンジ(600W)で1分ほど加熱して取り出しよく混ぜ合わせる。これを粘りが出るまであと1~2回繰り返す。6等分くらいに分ける
- ③ バットにきな粉・砂糖・塩を合わせ②を入れて絡めて出来上がり。
お好みで黒蜜をかけてお召し上がりください。



【豆知識】大豆ミート
非常にたんぱく質のバランスがいい大豆は
お肉に負けないほどの良質なたんぱく質を
摂ることができるのです。
カルシウム・カリウム・鉄分・マグネシウム・
亜鉛・マンガン・ビタミンB1
・ビタミンB2・ビタミンEなどの
栄養素も含まれています。
便秘が改善されお肌の調子も
良くなるかもしれません。



もの作りボランティアさんから、
カバンに下げられる三角の小物入れです。
レジ袋など入れてお持ち歩きください。



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、
また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

