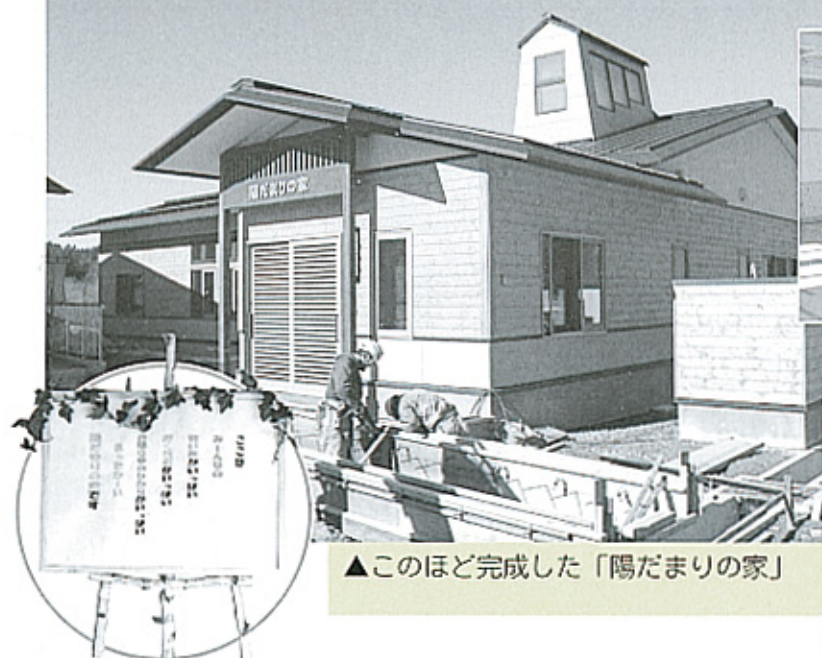


介護予防拠点施設「陽だまりの家」利用開始



▲このほど完成した「陽だまりの家」



ボランティア・高齢者生きがい活動の拠点に

『陽だまりの家』施設概要

名称／介護予防拠点施設
「陽だまりの家」
所在地／飯館村伊丹沢字伊丹沢571番地
敷地面積／9,458㎡ 木造平屋造
建物の面積／建築面積 213.66㎡
延面積 229.40㎡
総工事費／62,790,000円

このほど、いいたてホームといちばん館の間に介護予防拠点施設「陽だまりの家」が完成しました。現在、建物周辺の舗装など外構工事が進められています。施設は利用することが出来ます。陽だまりの家は、ボランティア活動・高齢者生きがい活動の拠点施設としての利用を目的としており、利用にはあらかじめ予約が必要となります。詳しくは、いちばん館内NPO担当佐藤まで（TEL 42-11021）

旬の食卓

ちょこっと作ってみよう

◎鮮やかな緑と小さなつぼみ。菜の花は食卓に春を感じさせます。栄養的には血行を良くし、ビタミンやミネラルも豊富でカゼ予防、疲労回復だけでなく体の免疫力を高め、老化を予防する効果があります。春間近のおいしい味覚を楽しみましょう。

◆凍み豆腐の菜の花巻き◆

1人分
183 kcal

材料（4人分）

・菜の花(食用)……8本

・凍み豆腐……8枚

・豚もも薄切り肉……80g

・かんぴょう……1袋

・だし汁……400cc

・酒……大さじ2

・しょうゆ……大さじ2

・みりん……大さじ2

凍み豆腐に長さをあわせ、縦半分に切っておく。

たっぷりのお湯で戻して水気をしぼっておく。

凍み豆腐の大きさに切っておく。塩でもみ洗いし、すすいで、水に浸しておく



◎作り方

- ・菜の花をかためにゆでて冷ましておく。
- ・凍み豆腐の上に豚肉をのせ、その上に菜の花1本分を交互にのせ、軽く巻いて、かんぴょうで2ヶ所しばる。
- ・鍋に調味料を入れて菜の花を巻いた凍み豆腐を入れて火にかけ、煮含める。
- ・煮あがったら、半分に切って器に盛り付ける。