

# すまいる

てらす鉤取からのたより Vol. 058



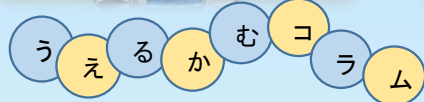
6月の行事は…  
 母の日・父の日合同撮影会と題して  
 日頃の感謝を込め、いつもよりグッと、お洒落をして写真  
 撮影に挑んで頂きました。  
 男性はピシッとネクタイを締め、とてもダンディに!!  
 女性はほんの少し口紅を塗り、綺麗に!!  
 いつもとは違う雰囲気味わって頂けたかと思えます。  
 撮った写真は写真立てへ入れプレゼントさせて頂きました。  
 各お部屋に飾ってありますので、面会にいらした際は  
 是非、見てくださいね。



実は背景にもこだわっています!!



笑顔がとてもキュート!!



職員とも記念撮影

## 栄養士お薦めレシピ・玉ねぎとアスパラガスの味噌炒め

### 【材料(2人分)】

- グリーンアスパラガス...4本
- 玉ねぎ...1/2個
- にんにく...1かけ
- 油...適量
- 塩...少々
- 水...大さじ1
- 砂糖...小さじ1
- 味噌...大さじ1
- 七味唐辛子(お好みで)...少々

### 【作り方】

- ①アスパラガスは根元のかたいところの皮をむいて斜め切り玉ねぎとにんにくはくし切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかけ香りが出たら強火にしてアスパラガスを入れて炒める。
- ③②に玉ねぎも入れ、塩をふり、あまり触らないようにしながら時々返し1~2分強火で炒める。
- ④③にAを加えて中火にし、水分がなくなりつやが出るまで煮詰める。器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。



出来上がり調理例

今からが旬のアスパラガスは柔らかく、旨味成分も含まれているので、とても美味しいです。  
 また、疲労回復効果も期待されるので、是非作ってみてはいかがでしょうか。

