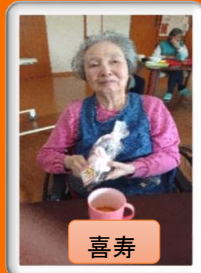
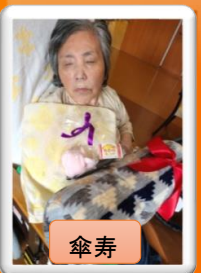
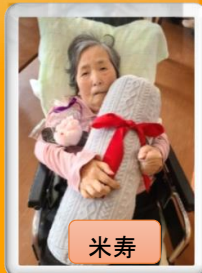
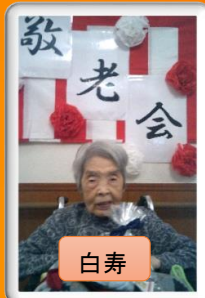
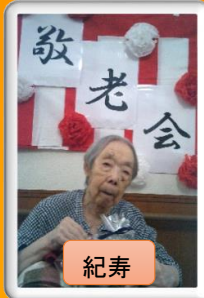


すまいる



てらす鉤取からのたより Vol. 062

9月21日(月)に敬老会を行いました。日頃の感謝の気持ちを込め、ささやかではありますが、お祝い膳、動物の形にしたタオルを、年祝いの方々にはクッションをプレゼントしました。これからも皆様のご健康を願い、そして素敵な笑顔が沢山見られる様、今後も色々な行事を企画していきたいと思ひます。



うえるかむコラム

南瓜とチーズのオープン焼き



南瓜に含まれるβカロテンは粘膜等の細胞を強化し免疫力を高めてくれ、ウイルスを撃退してくれる働きがありますので、これからの季節にお勧めです!

- 材料(1人分)
- ・蒸したカボチャ 100g
 - ・ピザ用チーズ 20g
 - ・ドライパセリ 小さじ1

- 【作り方】
- ① 丸ごと1個の南瓜は好みの大きさに切り皮、種を取り除き蒸し器で蒸し、中心まで柔らかくする。
 - ② 南瓜を耐熱皿へ入れチーズを乗せ5分くらいオーブントースターで焼き、ドライパセリをトッピングする。



