

# 様 みどりー夢クラブ

第220回  
11月号

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
	 毎週土曜日 移動スーパーとくし丸	毎日実施中! 「皆勤賞+脳トレ+運動」				シナプス とくし丸 
3	4	5	6	7	8	9
		シナプス チョコレート 800円 	習字 	絵手紙 	小筆 	シナプス とくし丸 
10	11	12	13	14	15	16
	歌の会 シナプス 	ポーセラーツ  1500円	習字 	絵手紙 	硬筆 	シナプス とくし丸 
17	18	19	20	21	22	23
	類人猿工作・シナプス 訪問美容  700円	押し花  1500円	習字 	誕生日会 	小筆 	シナプス とくし丸 
24	25	26	27	28	29	30
	シナプス 	食のイベント 熊本県 郷土料理	習字 	額縁工作  800円		シナプス とくし丸 

※赤字の教室は事前予約が必要で材料代が別途かかります。  
ご不明な点についてはスタッフにお問い合わせ下さい。

来月の予定・・・誕生日会 12月19日(木)

食のイベント12月24日(火)

## いざという時に！簡単料理レシピ ～パッククッキング～

### 用意するもの

- ・カセットコンロ
- ・耐熱皿（鍋の中に入るサイズ）
- ・ふた付きの鍋
- ・湯せん用の水（ペットボトルの備蓄など）
- ・耐熱の袋

### 缶詰めの炊き込みご飯

材料：米1合（150g） 水 200ml  
味付き缶詰め（さば、いわし、さんま、焼き鳥など何でも）

- ① 耐熱の袋に米1合を入れる
- ② 水と缶詰めを入れる（缶詰めに味が無い場合はみりん、醤油などの調味料を入れる）
- ③ 袋を手で揉んで、中の具材を軽くほぐす
- ④ 空気をしっかり抜いて袋の口をしぼる
- ⑤ 沸騰した湯の中に入れ、蓋をして弱火で30分湯せんする  
注：途中袋が浮いてきたら、ひっくり返し両面しっかり湯せんする
- ⑥ 30分経って、米の芯が残っていなければ完成！！

パッククッキングとは・・・

耐熱性のポリ袋の食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法  
メリットは、湯せんの湯は繰り返し使えること。洗いが無く、水の節約ができること。災害時でも温かい料理が食べられること。

### 蒸しパン

材料：ホットケーキミックス 150g  
牛乳又は水 150ml

- ① 耐熱の袋にホットケーキミックスと牛乳又は水を入れる
- ② 袋を手で揉んで、粉っぽくなるまで混ぜる
- ③ 袋の空気をしっかり抜いて、袋の口をしぼる
- ④ 沸騰した湯に入れて、ふたを閉め弱火で湯せんする
- ⑤ ふくらんでくると浮いてくるので15分経ったら裏返して15分湯せんする。合計30分火を通したら完成！！

## デイサービスセンターみどりー夢

住所：岡山市南区新福2丁目9番29号 TEL (086)262-7771  
FAX (086)262-7780