



## 【仮設支援員の紹介】

※裏面には各地区を巡回している支援員を掲載しています。

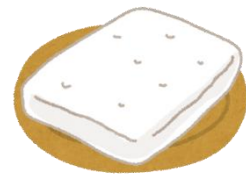
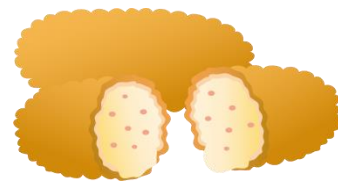


仮設支援員事務局です。生活支援相談員と連携してがんばります。よろしくお願ひします！

## ～はんぺんコロッケを作ってみました～



大槌町食生活改善推進員団体連絡協議会さんからのレシピを参考に、ボランティア団体の地域レストランではんぺんコロッケを作りました。「これなに？美味しい～」と好評でした。今後もレシピを参考に作りたと思います。作ったらまた、おれんじ通信に載せてもらいます。（\*^。^\*）



## ～山菜採りの注意点～

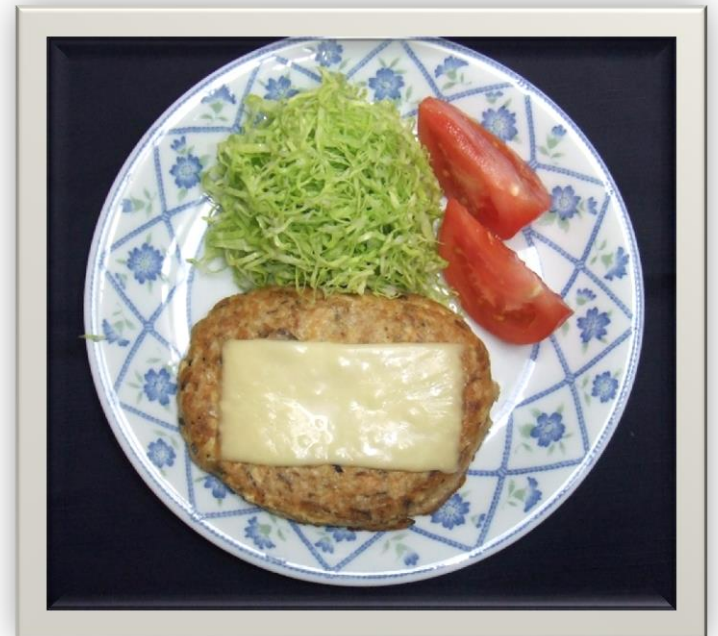
- ★山に行く際はどこの山に行くか家族や知人に話しておく。
- ★なるべく一人では入山しない。
- ★ラジオ・鈴・笛等を持参し、クマに遭遇しないようにしましょう。
- ★動きやすい服装（作業着、長靴、帽子等）や飲み物を持参する。
- ★火の始末を正しく行い、山火事をおこさないようにしましょう。
- ★入山の際は、所有者の許可を得て、無断で入らないようにしましょう。



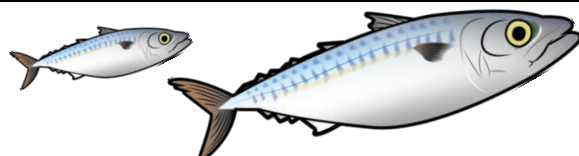
## 今月の「いただきま～す」～お魚チーズハンバーグ～



材料 (2人分)		作り方
さば水煮缶	120 g	① ボウルにさば水煮缶（身だけ）、木綿豆腐、卵、パン粉を入れ、よく混ぜる。 ② ①を等分にし、小判型にする（1人1個） ③ 万個パンにサラダ油を熱し、中火で②の片面を焼き、焼き色がついたら裏返し、チーズをのせ、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。ポン酢を鍋肌から回しかけ、からめる。 ④ キャベツの千切りとトマトと盛り付ける。
木綿豆腐	60 g	
卵	1個	
パン粉	大さじ2	
スライスチーズ	1枚	
ポン酢	小さじ2	
サラダ油	大さじ1/2	



エネルギー 249 kcal      タンパク質 20.5 g  
食塩相当量 1.3 g      脂質 16.1 g





						1	2
						1000 1200 	 Äf<ä- AP Í» Û á ? E
3	4	5	6	7	8	9	
	1000 1500 10:30 11:30		1000 11:30	10:30 11:30 	1000 1200 óúóúù6Í" Í» Û á ? E 	1000 11:30 	
	11	12	13	14	15	16	
	10:00 11:30 1000 1500		1000 11:30	10:30 11:30 	1000 1200 q•ù 12 Í" Í» Û á ? E 	13 30 15 00	
17	18	19	20	21	22	23	
	1000 11:30 1000 1500 10:30 11:30		( 10:00 11:30	10:30 11:30 	1000 1200 		
24	25	26	27	28	29	30	
	1000 1500 	{© ù5 Í" Í» Û á ? E 		10:30 11:30 	1000 1200 	>< fð! Í» Û á ? E	