

# ケアセンターさつきだより

地域活動支援センターI型

発行：ケアセンターさつき

住所：袖ヶ浦市長浦駅前 4-2-1

(さつき台病院リハケア棟 1階)

電話：0438-60-1501 FAX：0438-60-1502

月曜日～土曜日 日、祝を除く

(開所・相談時間 9:00～18:00)

## 活動のご報告

ケアセンターさつきだよりも30号の発行になります。暑い日が続いています。水分補給をしっかりとし  
て熱中症に気をつけてお過ごしください!!!

### チラシづくり

メンバーミーティングの参加者を増やしたい!という意見があり、参加者を増やすためみなさんでチラシ作りを行いました。出来上がったチラシはテーブルの上に置いてありますので、是非持ち帰ってください◎



### 料理を楽しむ会 「ムニエル」

珍しく魚を使った料理に挑戦してみました♪

ムニエルとは魚の調理方法を表す言葉で、フランス料理だそうです。

料理を楽しむ会でフランス料理まで作ることが出来るなんてすごいですね～



### スイーツを楽しむ会 「ジャム作り」

ケアセンターでジューンベリーを使ったジャム作りをしました

♪お店で買うことが多いと思うジャムですが、実際に作ってみると入れる砂糖の量にびっくり!





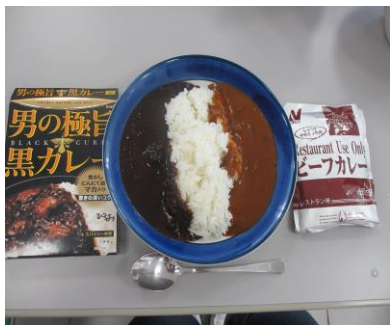
NEW プログラム

## 「レトルトマイスター☆」



マイスターとは・・・? ドイツ語で達人や職人を意味する言葉です。

今、スーパーなどではいろいろなレトルト商品が出ています。みなさんで利用の仕方や味を確かめ、レトルトのマイスターを目指しましょう！



### 「第1弾、レトルトカレー」

80円台～200円台で買えるレトルトカレーをご用意しました。お湯で温めるだけではなく、電子レンジで温めて利用できるものもあります。辛さが違うものや、具材がごろごろと入ったものまでいろいろな種類があるので、よかったらスーパーに行ってみてくださいね☆



### 「第2弾、パスタ」

パスタは茹でるだけではなく、電子レンジを利用して麺を茹でることができます！

パスタソースも日々進化していて、温めてかけるソース状のものもあれば、そのままかけられるふりかけ+ソースタイプもあります。味もいろいろと出ていますよ～。

今日からでも  
実践できる

## 豆知識コーナー

### パスタの100gってどう量るの？



パスタの1人前はだいたい100g前後と言われていています。スーパーに売っているパスタには、100gでまとめられているものもあればないものがあります。目分量でパスタを取って、茹で過ぎた～ってことはないでしょうか？今回はレトルトマイスターでも実践したパスタの100gの量り方についてご紹介します。



ペットボトルの口にパスタを入れます。そうすると簡単に100gのパスタが量ることができます。ケアセンターではペットボトルを切って使用しましたよ♪

レトルトマイスターでは、家でも簡単に実践できる調理の方法をみなさんで試してみたりしています。良かったら参加してみてくださいね!!