



ネステージ生活サポート事業所

ネステージ便り Vol. 6

平成29年11月

ひと雨ごとに寒くなるこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。
この時期は暖かいものが食べたくなります。
おでんの具について、あれこれ考察する日々です。
白菜がたっぷり入ったお鍋もいいですね。

精進料理では、特に食べたい食材を「養生三宝」と呼びます。

白菜は、大根、豆腐に並び冬の健康維持に欠かせない食材として養生三宝のひとつに数えられる野菜です。
白菜の約95%は水分ですが、ビタミンC、カリウム、マグネシウムや亜鉛などのミネラル類が含まれます。



季節のおすすめ料理！

白菜と豚肉の重ね蒸し

【作り方】

- ① 白菜はさっと茹でたあと、ザルに入れて水気を切る
- ② 豚肉にしょうゆ小さじ1、コショウを少々まぶし、薄く片栗粉を付ける
- ③ 白菜の間に豚肉をはさみ、食べやすい長さに切り、軽く握って水気を切り、お皿に並べる。
- ④ ラップをかけ、電子レンジに2分くらいかける。様子を見て、お肉に火が通れば出来上がりです！！大根おろしとポン酢しょうゆでいただきます

材料（1人～2人分）

白菜……………2～3枚
薄切り豚肉……………3～4枚
あれば大根を適量



年末・冬支度応援キャンペーン

窓ふき、家の周囲の落ち葉そうじ、網戸や障子の張り替えなど…
片づけてある暖房器具(ストーブやこたつ)を出したり、布団や衣類の入替えなどお手伝いします！



サービス記録

～外出付添い～

小春日和に世界遺産平等院に行ってきました！
10円玉を持って記念撮影
南門から砂利道や階段のルートで景色や仏像を見ながら、一周しました。
少し紅葉が色づきはじめていました。

小雨の中、建築家 安藤忠雄氏デザイン『森の中の家 安野光雅館』と工房レストラン『Wakuden MORI(モーリ)』に行ってきました。
道中、柿の木がたくさんありました。田舎の景色や安野光雅氏のやさしい水彩画を楽しみました。



数量限定で、安野光雅氏や安藤忠雄氏の直筆サイン入り絵本や書物が購入できます。
展示は3カ月毎に変わるそうです。



工房レストラン『Wakuden MORI(モーリ)』こちらのレストランでは、気軽に楽しめるお食事やカフェのほか「Wakuden MORI」限定商品や「紫野和久傳」で人気のおもたせを扱うショップやミュージアムショップも併設されていました。



有限会社ネステージ
ネステージ生活サポート事業所

TEL 075-707-1390 FAX 075-707-1391

〒606-0017
京都市左京区岩倉上蔵町 158
三幸会第5オフィス2階