

ら し く RA-SHI-KU

だいごう
第3号

れいわねん
令和3年
(2021ねん)

がつ
9月

おおさかせいかつ きょうかい かいいん
大阪生活サポート協会だより 【会員むけ】

からだ ちょうし
体の調子をくずさないように！

つぎのことにきをつけて、
コロナや風邪にまけないで
すごしましょう！



● うらめん かんたん つく りょうり
裏面（うら）に、簡単に作れる料理を
しょうかい
紹介しています。



オーブントースターで作る **さけ 鮭** と **きのこのこの** ホイル焼き



あき しよくざい つか りょうりづく
秋の食材を使った料理作りにチャレンジして
みませんか？

おうちで かぞく 家族と、グループホームや しせつ 施設で

みんなと いっしょ 一緒に作って たの 楽しみましょう！

かんたん 簡単に作れる りょうりほう レシピ（料理法）を しょうかい 紹介します！

ざいりょう **材料**
(ひとり分)

なまざけ 生鮭 …… ひとき 一切れ

きのこ きのこ（しめじや す 好きなもの）…… す 好きな量 りょう

たまねぎ たまねぎ …… 4 分の 1

しお 塩・しょう こしょう …… しょうしょう 少々

バター バター …… こ 小さじ 1（10 グラム）

つくりかた

1 さけ 鮭に すこ 少し しお 塩を たま ふります。 たま 玉ねぎは た 食べやすい おお 大きさに き 切ります。
しめじ しめじも た 食べやすい おお 大きさに ほぐ ほぐします。

2 アルミホイルに たま 玉ねぎを ならべ ならべ
その上に うえ 生鮭を なまざけ のせます。

3 さけ 鮭の上に うえ しめじを のせ のせ、
しお 塩・しょう コショウを かけて かけて、
バター バターを のせ のせます。

4 アルミホイルを つつ 包み、
オーブントースターに い 入れ
15～20 分 ぶん 焼くと できあ 出来上がり！
アルミホイルを ひら 開くときは、
あつ 熱いので やけど やけどに き 気をつけてね。
じる レモン汁と しょうゆ 醤油、ずしょうゆ ポン酢醤油を かけて かけても、おいしい おいしいですよ！

