



# 永平寺町社会福祉協議会だより

編集発行 / 社会福祉法人永平寺町社会福祉協議会  
<http://www.eiheijishakyo.jp/>

## Vol.47

2013 AUGUST



ふだんの  
くらしの  
しあわせ

### Contents

永平人インタビュー 5	P2~3
障がい児・者親子日帰りバス旅行のご案内	P4
減災のために家具固定のすすめ	P5
永平寺町社会福祉協議会 職員募集情報	P6
家族介護者教室・おしゃべりサロン/元気いきいき教室のご案内	P7
ほほえみみつけた	P8
教育支援金のご紹介	P9
心配ごと相談/寄附御礼/ホームヘルパー調理実習	P10

「この広報誌は、点訳版も発行しています。」

# 永平人インタビュー

5

◇永平人とは、人を、地元をこよなく愛し、まちの幸せのために、精力的に活動をしている人をいいます。



## プロフィール

たなか かよこ  
田中 加世子

昭和28年9月4日生まれ。上志比地区の配食調理ボランティアを長年勤める。

趣味は料理、押し絵、編み物など多数。料理は「自然の」ものを「素味で」がモットー。

永平寺町野中在住。

# 田中 加世子

TANAKA KAYOKO

「おいしいね！永平寺」料理コンテストで優秀賞に輝いた「三色パウンドケーキ」

## ―配食サービス

調理ボランティア一筋十三年

平成12年から旧上志比村の食生活改善推進員として、地の物を使った料理の普及活動に携わるようになり、同時に配食サービスの調理（ボランティア）をするようになりました。

料理はもともと好きでしたので、特に苦に思ったこともなく、むしろ楽しく続けてこられたんじゃないかな。民生・児童委員として配食の配達もしていましたが、「この前のお弁当、美味しかったよ！」という言葉を聞くと、とても嬉しかった。今でも楽しく調理ボランティアをさせていただいています。

―ボランティアができる環境に  
いること、それが幸せ

5年前、屋根の除雪作業中に転落し、腰骨を折るだけがありました。動けなくなっていると、デイサービスセンターの送迎車が偶然にも家の前を通りかかり、助けていただきました。あの時、気付いてもらえなければ、もしかしたら助からなかった

# 三色パウンドケーキ

レシピ

## 【材 料】(18cm 角形 2台分)

### <全体生地>

- ・バター 100g
- ・サワークリーム 100g
- ・三温糖 150g
- ・米粉 100g
- ・薄力粉 100g
- ・卵 大3個
- ・レモンの皮 1/2個分
- ・塩 少々

### <三色ミックス生地>

- ・人参 50g  
(ピューレ、カット少々)
- ・コーン 50g
- ・粉チーズ 15g
- ・ほうれん草 50g  
(ピューレ)

### <トッピング>

- ・黒ニンニク 5g
- ・ローストアーモンド 5g
- ・人参ジャム
- { 人参ピューレ 50g
- { 砂糖 50g
- { コアントロー 大さじ1

※人参ジャムは人参ピューレに砂糖、コアントローを加えレンジで2分加熱し混ぜる。

## 【作り方】

### ◆18cm×8cm 二本分

- ① バターを室温でクリーム状にする。
- ② ①に砂糖を入れなじませる。
- ③ ②に卵をときほぐし少しずつ混ぜる。
- ④ ③にサワークリーム、レモンの皮、塩を入れなじませる。
- ⑤ ④に粉類を振り入れなじませる。
- ⑥ ⑤の生地を三等分し、それぞれに人参、コーン&粉チーズ、ほうれん草を混ぜ順に型に入れる。
- ⑦ 180度のオーブンで30分くらい焼く。
- ⑧ 粗熱を取り、人参ジャム、ローストアーモンド、黒ニンニクをトッピングする。

※人参ジャムの砂糖を減らせば朝食代わりに  
なります。



7月に開催された「おいしいね!永平寺」料理コンテストで優秀賞を受賞された田中加世子さん。応募総数102件という難関を突破し、見事優秀賞という栄冠を手に入られました。配食サービスの調理ボランティア活動にも精を出す田中さん。ライフワークである料理やボランティア活動に対する想いなどをお伺いしました。



食べてくれる人のことを想いながら、真心こめて調理する田中さん。(写真左)

かもしれない、と今でも思います。今では何不自由なく生活できていますが、事故からしばらくして、夫から「車いすでの生活になるかもしれない」と聞きました。あのまま身体が不自由だったら、自分のやりたいこともできなかったかもしれない。だから私はボランティアができる環境にいることをとても幸せに感じています。お手伝いをさせていただけると環境が自分の身の回りにはある、だから少しでも人のお役に立てたら・・・そう思っています。

# 障がい児・者 親子日帰り バス旅行の ご案内



とき  
9月8日(日)

## 20年に一度の神様のお引越し 「式年遷宮・伊勢神宮」へ 参ろう

**参加費 大人4,500円／子供2,500円**

(参加費は昼食代込みの金額です。)

- ①対象者は、町内在住の方で、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳をお持ちの方とその保護者になります。
- ②昼食が不要の場合は、参加費のみ1,000円となります。
- ③雨天の場合は、伊勢神宮（外宮）の式年遷宮記念せんぐう館や神宮徴古館等への見学となります。
- ④リフト付きの観光バスを用意しますので、車椅子ご利用の方でも安全に乗り降りができます。
- ⑤伊勢神宮内は、玉砂利となっておりますが、ボランティアの方に車椅子ご利用の方の介助などをお手伝いいただきますので、安心してご参加ください。また、神宮内では無料の電動車椅子を借りることができます。
- ⑥交通事情、天候などにより時間が多少変更になる場合がありますのでご了承下さい。



**申込み締切 9月4日(水)**

### 行程表

7:30発 永平寺町社協  
(松岡福祉総合センター)   
11:30 昼食 (松阪牛すきやき)   
13:00～15:00 伊勢神宮(内宮参拝) &  
おかげ横丁散策  
19:20着 永平寺町社協

**5名**

## ボランティア募集

上記の日帰りバス旅行で、障がい児(者)の介助、車椅子ご利用の方の介助等をして下さるボランティアを募集します。  
参加費は2,500円となります。

**お申込み  
お問い合わせ**

社会福祉法人 **永平寺町社会福祉協議会**

本 所 (永平寺町やすらぎの郷内) **TEL:0776-64-3000**  
永平寺支所 (永平寺老人福祉センター内) **TEL:0776-63-3868**  
松岡支所 (松岡福祉総合センター内) **TEL:0776-61-0111**



この事業は、赤い羽根共同募金の配分金で行なわれています。



# 減災のために 家具固定の おすすめ

＝地震に備え、家具の転倒予防のために家具を固定しておきましょう＝

## 内容

寝室・居間・台所等の家具をL字金具・チェーン等で固定します。  
家具の固定作業には、講習を受講したボランティアが行います。

## 対象

町内在住のひとり暮らし高齢者や高齢者世帯等

## 利用料

無料。1世帯1回までとし、家具は3点までに限ります。  
※調査の結果、材料費等をご負担いただく場合があります。

## 申込み

お住まいの地区の福祉委員または社協窓口でお申込みください。

## 締切

9月30日(月) までにお申込みください。

実施期間

10月1日(火)～10月31日(木)



この事業は、赤い羽根共同募金の配分金で行なわれています。

障がいのある人も、  
そうでない人も、  
人は人の中で生かされ、  
人と共にいて輝く

社会福祉法人 <sup>ぶな</sup> 櫛の森  
〒458-000 名古屋市緑区細口三丁目113 番地  
TEL 052-878-3327 FAX 052-878-9927  
ホームページ <http://bunanomori-fk.com/>



「地域の中で」「本人主体」が変わらぬ基本理念である

赤い羽根共同募金  
事業報告

視察研修 IN

社会福祉法人 <sup>ぶな</sup> 櫛の森

(愛知県名古屋市)

7月12日(金)、障がいのある方のご家族や、障がい者運動に関心のある方など14名が参加して、社会福祉法人櫛の森(名古屋市)への視察研修を行いました。  
櫛の森は、身体障がい・重度心身障がいのある人たち一人ひとりが、音楽や陶芸・パン作りなどのグループに分かれて活動をされています。

また、自主財源を確保するためにバザーを年4回行っています。永平寺町には、障がい(重度)のある人の施設を作るために活動をされている「はあもにい」の会があります。1日でも早く施設ができ、多くの障がい者が安心して暮らしていける町づくりを応援していきたいと思えます。

◆平成26年度採用◆

汗と涙と愛と情熱!!

情熱

# 永平寺町社協 職員大募集!!



正規職員(新採用・キャリア採用)・パート職員(看護職等)あわせて募集します。

■ 第1次試験 10月6日(日)

■ 第2次試験 10月20日(日)

受付期間 8月26日(月)~9月27日(金)

永平寺町社協の求める人材

## 1 志と情熱

永平寺町の福祉向上に貢献したいという高い志と熱い情熱を持ち、その実現のために挑戦し続ける覚悟を持つ人

## 2 町民起点

常に町民の目線、立場で考え、行動し、様々な創意工夫を通じて、町民の本質的な期待にこたえることへの努力を惜しまない人

## 3 達成志向

困難な状況であっても冷静さと熱意を失わず、目的を達成するまで、責任をもって物事に取り組む人

## 4 率先行動

自ら課題を認識し、その解決に向けて率先して行動し、常に自己研鑽の意欲をもっている人

「永平寺町社協基本理念」を理解し、それに基づいた使命感のもと行動する覚悟をもち、下記の4つのキーワードに該当する人

## 永平寺町社協基本理念

1. 私たちは、さまざまな町民の参加の中、一人ひとりが何らかの役割を担いつつ、その人らしい生き方ができる地域社会を実現します。
2. 私たちは、あらゆる人や組織と協力して、生活上の課題を持つ人の権利を擁護するために、早期発見と早期対応に努めます。
3. 私たちは、だれもが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、質の高いサービスの提供に挑戦し続けます。
4. 私たちは、住民を主体とした地域の福祉課題の解決に取り組み、地域福祉を基点としたまちづくりをすすめます。
5. 私たちは、専門職としての倫理と誇りを持ち、先駆的・開拓的精神によって、謙虚な姿勢で課題解決のために最善を尽くします。
6. 私たちは、安全性の向上と事故防止に努め、職場内での連携を強化し、役職員が一体となった透明性の高い組織運営を行います。

◆募集要項等は永平寺町社協ホームページでもご覧いただけます。  
<http://www.eiheijishakyo.jp/>

詳しくは永平寺町社協本所までお問い合わせください。

☎0776-64-3000

## 募集情報

「押し車」をお譲り下さい!



上志比デイサービスセンターでは、ご利用者様が施設内外で使用

する押し車を募集しております。ご自宅に眠っている押し車がございましたら、ぜひお譲りください。ご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ】

上志比デイサービスセンター

☎64-3000

「演芸・歌謡などの芸能披露ボランティアさん募集!」

デイサービスセンターでのレクリエーションでご利用者様を楽しませてくれるボランティアさんを募集しています。例えば・・・マジックショー、ギター演奏など。

【お問い合わせ】

松岡デイサービスセンター

☎61-4575

永平寺デイサービスセンター

☎63-3868

上志比デイサービスセンター

☎64-3000



「庭木のせん定・草刈りボランティアさん募集!」

小規模多機能型居宅介護事業所ほっこりでは、庭木のせん定、草刈りをしてくださるボランティアさんを募集しています。

【お問い合わせ】

小規模多機能型居宅介護事業所

ほっこり

☎63-2200

「野菜の苗をお譲り下さい!」

永平寺老人福祉センターでは、敷地内菜園「永菜園」で栽培する野菜の苗を募集しています。

◆募集する苗の種類

玉ねぎ、大根、白菜

みなさまのご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ】

永平寺老人福祉センター

☎63-3868



日頃の  
介護について、  
みなさんと  
おしゃべりしましょ♪

# 介護者のための体操

参加費

無料

## 心もからだもリラックス！



介護は毎日のことであり、欠かすことはできません。  
日々の介護疲れにより、腰を痛めたり体調を崩したりしがちになります。  
自宅でできる体操を取り入れることで、「介護する方の健康維持」を目指しましょう。

◆と き：平成25年**9月12日(木)** 13:30~16:00

◆会 場：永平寺町やすらぎの郷（永平寺町石上27-27）

◆講 師：福井県リハビリテーション支援センター

◆対 象：在宅で介護をしている方・関心のある方など、どなたでもご参加いただけます。

お申込み・お問い合わせは

### 永平寺町社会福祉協議会

地域包括支援センター TEL:64-3535  
永平寺支所(老人福祉センター) TEL:63-3868  
松岡支所(福祉総合センター) TEL:61-0111



## 体力づくりのお手伝い

参加費

無料

# 元気いきいき教室のご案内

### ☆65歳以上の方対象

地域包括支援センターでは、町内在住の65歳以上で介護保険サービスを利用していない方を対象に、高齢による転倒や骨折を予防するための体力をつけることを目的に、「元気いきいき教室」を開催いたします。



●開催場所

**松岡福祉総合センター**  
および  
**永平寺保健センター**

【お申込み・お問い合わせ】

**地域包括支援センター**

☎**0776-64-3535**

回	月	松岡福祉総合センター	永平寺保健センター	時 間
1	8月	8月6日(火)	8月12日(月)	午後1:30 ) ) 午後3:00
2		8月20日(火)	8月19日(月)	
3		8月27日(火)	8月26日(月)	
4	9月 ~ 10月	9月3日(火)	9月2日(月)	
5		9月10日(火)	9月9日(月)	
6		9月17日(火)	9月30日(月)	
7		9月24日(火)	10月7日(月)	



## ～いちご狩り & いちご大福づくり～

### 小規模多機能型居宅介護事業所「ほっこり」

6月1日、ほっこのりのご近所の方がいちごを分けてくださるのことで、ご利用者のみなさんといちご狩りを行ないました。小さきまざまいちごがなっており、気付くとボールにあふれんばかりのいちごが採れたのでいちごの味にみなさん大満足でした。

収穫のあとは、いちごスイーツ作りに挑戦！

いちごジャムや大福をみなさんと一緒に和気あいあいと作りました。手作りのいちご大福はとても可愛らしく、味も好評でした☆

いちごをおすそわけいただき、たいへん感謝いたします。

### 小規模多機能型居宅介護事業所「ほっこり」とは!?



事業所への「通い」を中心に、利用者の状態や希望に合わせて、「訪問」「泊まり」を組み合わせてサービスを提供することにより、自宅で生活を続けていけるように支援します。



永平寺町社会福祉協議会 ほっこり  
鳴鹿山麓 22-39 TEL:63-2233



## ～頭とからだを使って、あ～楽しい～

### サロン活動紹介 ～松岡越坂2丁目サロン編～

#### ふれあいいきいきサロンとは!?

身近なところ（集落センターや公民館等）を拠点として、高齢者の生きがいや社会参加、健康づくり、閉じこもり防止を目的に、高齢者とボランティアと一緒に企画・運営しながら定期的に開催し、“楽しく・気軽に”仲間づくりを行う活動のことです。



社協がお手伝いします!

越坂二丁目サロン」です。介護予防とは、高齢者ができる限り寝たきりなどの要介護状態にならず、自立した生活を送ることができるようにすることです。からだを動かす、手指を動かす、そして頭を使ったゲームを取り入れたり……。参加されたみなさんは、ほどよい汗をかきながら楽しいひと時を過ごされています。ただからだを動かすだけではなく、みなさんが集まって、おしゃべりし、笑いがはじける中で行われる……。それが何よりも大切な介護予防のあり方なのかもしれません。



今回ご紹介するサロンは、介護予防のプログラムを取り入れて活動を行っている「松岡

受験生のみなさまに朗報です！

社協も応援しています

# “教育支援金”のご紹介 **無利子**



**対象となる世帯**

低所得者世帯（他からのお金の借入れが困難な方）  
基準となる世帯収入等は窓口にてご相談ください。

**資金種類**

- ①教育支援費（主に授業料）  
高等学校、大学または高等専門学校に修学するために必要な経費
- ②就学支度費（入学金等）  
高等学校、大学または高等専門学校への入学に際し必要な経費

**保証人**

不要です。ただし、借受人の属する世帯内で、連帯借受人が必要で

1) 借受人  
(ご本人)

2) 連帯借受人  
(借受人の属する世帯の生計中心者)

**その他**

日本学生支援機構(旧:日本育英会)等、他制度の利用ができる場合は、そちらの制度利用が優先されます。

資金種類	教育支援金		
	教育支援費	就学支度費	
貸付限度額	高 校	月額35,000円以内	500,000円以内
	高等専門学校	月額60,000円以内	
	短 期 大 学	月額60,000円以内	
	大 学	月額65,000円以内	
据置期間	卒業後6ヶ月以内		
償還期間	据置期間経過後20年以内		

借入のご相談・お申込みは…  
永平寺町社会福祉協議会 各支所まで

ペットボトルキャップが医療ワクチンに変わる!!

## ペットボトルキャップの 一斉収集にご協力ください

### 気軽にちょこっとボランティア「ちょボラ」

ペットボトルキャップ約900個で1人分のポリオワクチンを購入することができ、世界の子どもたちの命を救うことができます。また、キャップをゴミとして焼却処分しないことにより、CO<sub>2</sub>削減にもつながります。

ペットボトルキャップ収集にみなさまのご協力をお願いいたします!

◆収 集 日  
**平成25年8月24日(土)**  
9:00~17:30

お待ちしております。

◆収集場所  
本 所:永平寺町石上27-27(永平寺町やすらぎの郷内)  
松 岡 支 所:永平寺町松岡吉野堺15-44(松岡福祉総合センター内)  
永平寺支所:永平寺町飯島6-34(永平寺老人福祉センター内)

「傾聴」について学びませんか?

# 聴き心 ボランティア講座の お知らせ

◆内 容

ひとり暮らしの方や高齢者介護施設に入所されている方などの話し相手として、ご本人の想いに寄り添いながら“聴く”ための基本的な心構えを身につける講座です。



◆と き

**10月10日(木)** 19時~21時

※講座の詳細については次号掲載いたします。

お問い合わせ 社会福祉法人 永平寺町社会福祉協議会

本 所 (永平寺町やすらぎの郷内)  
永平寺支所 (永平寺老人福祉センター内)  
松 岡 支 所 (松岡福祉総合センター内)

TEL:0776-64-3000  
TEL:0776-63-3868  
TEL:0776-61-0111

# 必配ごと相談

～秘密は必ず守ります～

## 弁護士による無料法律相談 13:00～16:00

法律問題でお悩みの方を対象に、弁護士による無料法律相談を行っています。1日8名の方まで相談を受け付けております。※事前に電話予約が必要となります。

8月22日(木) 永平寺老人福祉センター「永寿苑」  
担当弁護士：高橋 淑 氏

9月26日(木) 永平寺町やすらぎの郷  
担当弁護士：石倉 太志郎 氏

10月24日(木) 松岡福祉総合センター「翠荘」  
担当弁護士：清水 孝行 氏

たとえば…

- ◆遺言・相続について……
- ◆消費者トラブルについて……
- ◆結婚・離婚について……
- ◆近隣とのトラブルについて…
- ◆財産管理について……など、お気軽にご相談ください。



## 福祉総合相談 13:30～16:00

9月5日(木) 松岡福祉総合センター「翠荘」  
相談員：民生委員児童委員（松岡支部）

9月12日(木) 永平寺老人福祉センター「永寿苑」  
相談員：民生委員児童委員(永平寺支部)

9月19日(木) 永平寺町やすらぎの郷  
相談員：民生委員児童委員(上志比支部)

## 専門カウンセラーによる子育て相談 13:30～16:30

カウンセラー：富田 純子氏

9月9日(月) 永平寺町やすらぎの郷

10月7日(月) 松岡福祉総合センター「翠荘」

11月11日(月) 永平寺老人福祉センター「永寿苑」

※1件あたりの相談時間は50分程度です。

※事前に電話予約が必要となります。

# 寄附御礼

平成25年7月 1日～7月31日

次の皆様から、社会福祉のためにたくさんの「まごころ」が寄せられました。深くお礼申し上げます。皆様からいただいた寄付金・寄贈品

は、寄付されました方の希望される用途を尊重させていただきまるとともに、社会福祉のため有効に活用させていただきます。

	受領日	氏名	(住所)	金額(品名)	受入区分
寄付金	7月16日	坪内 正一 様	谷口	¥20,000	永平寺支所運営事業
	7月26日	匿名 様	匿住所	¥500	松岡地区地域福祉活動事業
	7月26日	匿名 様	匿住所	¥1,500	松岡地区地域福祉活動事業
物品	7月17日	匿名 様	匿住所	紙オムツ多数	在宅介護支援センター事業 松岡デイサービス事業
	7月17日	多田 美穂 様	匿住所	クレヨン、色鉛筆	上志比デイサービス事業
	7月29日	匿名 様	匿住所	尿取りパッド・はくパンツ多数	ホームヘルプ事業

がんばってます!

# ホームヘルパー

## ～ホームヘルパー20名が調理実習～



7月17日、えいへいじ訪問介護ステーションのホームヘルパー20名が調理実習を行いました。“夏野菜”をテーマに、ご高齢の方でも咀嚼しやすい、喉の通りが良い、さっぱりと食欲が増す、また旬の野菜や豆腐など安価で手軽に栄養が取れる食材を使うなど、様々な工夫を取り入れながらの実習となりました。

ご利用者様の健康のために役立てていきたいと思っております。



よりタイムリーな情報発信をめざし

facebook®

をはじめました

永平寺町社会福祉協議会では、情報発信手段のひとつとしてフェイスブックページを開設いたしました。このページでは永平寺町社会福祉協議会の活動の様子や、福祉に関する情報などを発信していく予定です。ぜひご活用ください☆

登録後、**永平寺町社会福祉協議会**と検索。

①インターネットで、**フェイスブック**と検索。

②フェイスブックのトップページからアカウントを

③永平寺町社会福祉協議会のフェイスブックページにアクセスできます。**いいね!**ボタンを押していただくと、掲示板で社協の活動の様子や福祉情報などをご覧いただけます♪



ほほえみあふれる 福祉のまちづくり 永平寺町社会福祉協議会

<http://www.eiheijishakyo.jp/>

本所

〒910-1313  
永平寺町石上27-27(永平寺町やすらぎの郷内)

☎ 64-3000 FAX 64-3103

永平寺支所

〒910-1217  
永平寺町飯島6-34(永平寺老人福祉センター内)

☎ 63-3868 FAX 63-3869

松岡支所

〒910-1127  
永平寺町松岡吉野塚15-44(松岡福祉総合センター内)

☎ 61-0111 FAX 61-1797

編集後記

花は無心でありながら蝶を招き寄せ、蝶は無心の状態で花を尋ね回る。

花が開くとき蝶は自然にやって来て、

蝶がやって来たとき花はひとりでに開いている。

同様に、私もまた自分と出会う人のことを知らないし、

私と出会う人もまた私のことを知らない。

お互い知らないながら、

花と蝶のように自然の摂理に従って、自然にめぐり会うのである。

良寛

これが御縁というものでしょうか。

限りある人生の中での限りある出会い……。

そんな貴重な出会いに意味のないものはないはずですよ。

これは、「一期一会」(これから何度でも会うことはあるだろうが、もしかしたら二度とは会えないかもしれない)という覚悟で人には接しなさい(という意味)にも繋がってこられますよ。

私たち社会福祉協議会は、事業のほとんどが対人サービスです。

役員一同、この貴重な御縁を大切に、「おもてなし」の心でもって、よりよい福祉のまちづくりに取り組んでいきたいと思っております。温かいご支援・ご協力よろしくお願い申し上げます。

光YUJI

子供さんやお孫さんといっしょに作ってみては?!

からだにやさしい健康料理

# ジャガイモとかぼちゃの団子



- 【材 料】** (4人前)
- 団子
  - ・かぼちゃ 100g
  - ・ジャガイモ 100g
  - ・塩 小さじ1/2
  - ・片栗粉 大さじ3
  - ・サラダ油 大さじ1
  - たれ
  - ・醤油 大さじ1
  - ・みりん 大さじ1
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・水溶き片栗粉
- (片栗粉 大さじ1~1.5  
/水 大さじ2~3で溶いたもの。)

## 【作り方】



① ジャガイモは皮をむき輪切りにし、かぼちゃも適度な大きさに切り皮をむく。



② ①を鍋にいれ隠れるくらい水を入れ柔らかく湯がく。



③ ②の湯を捨て塩をふり、つぶす。



④ ③に片栗粉を加えよく練り合わせる。



⑤ ④をサランラップに包み棒状にし、食べやすい大きさに切り小判形に丸める。



⑥ 熱したフライパンにサラダ油を薄くひき⑤をならべ弱火で両面を焼きます。(全体で7分~10分じっくり焼きます。)



⑦ たれの材料(醤油・みりん・砂糖・水溶き片栗粉)を混ぜ合わせる。



⑧ 火からおろした⑥に⑦を入れ揺らしながら火にかけてトロミがついたら出来上がり。

自分流に

## アレンジを

- おやつなら塩を減らし砂糖を増やし甘めに。
- 塩分やカロリーを気にされる方は塩をぬいたり減塩の醤油やカロリーゼロの甘味料に変えて。
- のりを巻いて。
- さつまいもにかえて...

いろいろお好みでためしてみてください。