

「配食サービス」 前期の申請を受け付けます。



さわやか配食サービス及び給食ボランティア

対象となる人	※ひとり暮らしの高齢者及び、高齢者のみの世帯又は傷病等の理由で食事の調理が困難な方 ※近隣に扶養義務者がいない方 ※民生委員が特に必要と認めた方
サービスの期間	平成23年4月6日～平成23年9月28日まで
サービスの種類	1. 第3水曜日を除く毎週水曜日 2. 毎月第3水曜日のみ 3. 毎週水曜日
個人負担	1食あたり300円
申請方法	平成23年3月18日（金）までに町民福祉課設置の用紙にて申請してください。

※お問い合わせ：町民福祉課 377-5652

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

小松菜とジャコのサラダ



カルシウムが補えるサラダです。

材料(4人分)

小松菜…………… 1束(300g)	ドレッシング
じゃこ(しらす)…… 大さじ1(15g)	しょうゆ…………… 大さじ1
白ゴマ……………大さじ1/2	ごま油……………大さじ1
ミニトマト…………… 4個	りんご酢…………… 大さじ1/2
	砂糖…………… 大さじ1/2
	水…………… 大さじ1/2

作り方

- ①じゃこと白ゴマをあたためたフライパンに入れ軽く煎る。ドレッシングを混ぜ合わせ、じゃこと白ゴマを入れ混ぜておく。
- ②小松菜は、洗って4cm位に切り、葉とくきを分けておく。①のフライパンに小松菜の茎の方から炒め、少ししたら葉の方を入れ、水分をとばしながら炒める。しんなり火が通ったら器に盛る。
- ③ミニトマト1個を1/4に切り、器に盛りつける
- ④ドレッシングをよく混ぜてからかける

地上アナログ放送終了まで、あとわずか!!



地デジ対策はお済みですか?

ギリギリは
混み合います

『地上デジタル放送』サービスのお申込み・お問い合わせは、
フリーダイヤル

0120-615722 まで



有料広告掲載欄