

訪問看護ステーション ほほえみ

No. 156 2013. 2. 28

電話 (0573) 70-1017

徐々に日も長くなり春を感じる季節ですが、朝、夕の冷え込み・雪がちらつく日もありまだまだ寒い毎日です。

さて「ほほえみ」だより156号より林が担当することなりました。今まで通りほほえみからの連絡・制度改正など記載していききたいと思います。又病院栄養士とも相談し献立も続けていきます。

《自己紹介》

2月より、ほほえみの管理者として勤務しています、林 裕司といいます。長野県の大桑村より通っています、家の周りはまだ雪に覆われ坂下の暖かさを感じています。2年ほど前まで「ほほえみ」でスタッフとして勤務していました。松本さんの後ということで頭を抱えていましたが、今でも抱えたままの状態です。日々努力しますのでよろしくお願ひします。

《今日の献立》

切り干し大根のオムレツ

〈材料〉2人分

- ・ 切り干し大根 20g
- ・ 卵 3個・
- ・ かつお節 5g
- ・ 薄口しょうゆ 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1
- ・ ごま油 小さじ半分

〈作り方〉

- ① 切り干し大根は水で洗い、たっぷりの水に20分つけて戻す。水気を絞って3〜4センチの長さに切る。ボウルに卵を溶きほぐし、切り干し大根、かつお節、薄口醤油、みりんを加えて混ぜ合わせる

- ② フライパンにごま油を熱し

- ①を流しいれて全体を大きく混ぜる。蓋をして3分ほど焼く

- ③ 裏返してさらに3分ほど焼く。6等分に切り分け、皿に盛り合わせる