

安藤さんのマッサージ

4月9・16日に談話室でマッサージをしていただきました
「うう～いでえ～」と声も聞こえましたが、固まった筋肉を
揉みほぐしてもらった後は気持ちよさそうでした

うう～
いででえ～



支援員が行きたい!! 県内 GW中おすすめ桜の名所

- 1 展勝地 (北上市)
- 2 鍋倉公園 (遠野市)
- 3 弘法桜 (雫石町)



今月のお料理 * 茎わかめとエリンギの甘辛きんぴら *

材料:(小鉢2～3人分)

- | | | |
|-----------|---------|--|
| 茎わかめ(生) | 70g | 1. 茎わかめは長さ4cmの細切りにし、沸騰したお湯に入れさっと茹で、ザルにあげて流水にさらし水気を切っておきます。 |
| エリンギ | 4本(90g) | 2. エリンギは①と長さを揃え、太めの細切りにします。 |
| 生姜(すりおろし) | 3g | 3. フライパンにごま油と生姜を入れ火にかけて香りを立たせエリンギを加え、弱火～中火でしんなりするまで炒めます |
| ★醤油 | 大さじ1 | 4. ③に茎わかめを加え中火で1分炒め、★のたれを加えて混ぜ、汁気が無くなるまで炒めたら完成です。 |
| ★砂糖 | 大さじ1 | 5. 器に盛り、白ごまを振ったら出来上がり。 |
| ★酒 | 大さじ1 | |
| ★みりん | 大さじ1 | |
| ★だしの素 | 小さじ1/2 | |
| ごま油 | 小さじ2 | |
| 白ごま | 適量 | |