



## 誰にでも簡単！ 杉本恵子の食材5色健康法

杉本恵子さんの役職  
 ・社会福祉法人 福祉の里 顧問  
 ・株式会社ヘルシービット 代表取締役  
 ・デイサービス  
 レストランティエA倶楽部成城 施設長  
 アクティブデイ成城 施設長

### 「第2回成城さくら音楽祭」開催！

桜の季節が終わりましたが、色々なお花が咲き始め春がやってきましたね。十和田も雪が消えて桜が咲き誇っているのでしょうか？5月は新緑の季節。我が家のお庭でも百日紅の新芽がとても綺麗です。新しい季節の到来を感じますね。

レストランディでは、桜が満開の4月15日に成城さくら合唱団のコンサートが開催されました。「第2回成城さくら音楽祭」です。昨年1月19日に第1回目が開催されて約1年3ヶ月、毎月2回のレッスンで素晴らしい歌声になりました。もちろん1回目も素晴らしかったですが、まだまだ素人さんから脱出していませんでした（笑い）今回、お顔は会場の方を向き笑顔満載です。平均年齢87歳とは感じさせない、舞台上の合唱団員（レストランディのお客様）を見て喜びと感動で、胸が熱くなりました。ご家族様・ケアマネージャー様・お友達・一般の方々も同じ気持ちだったと思います。特に幕が上がった瞬間、女性は真っ白いブラウスにおそろいのピンクのコサージュを付け、男性は蝶ネクタイと黒のスーツです。私も自分の事をちょっと考えました。87歳になりおばあちゃんになって、舞台に立ちスポットライトを浴びることなどあるのでしょうか？想像もつきません。一人の合唱団員のおばあちゃんが「私ね、今日はお化粧をしないとイケないわ。と思ったけど、お化粧品がなかったのよ。だからね、体につけるシッカロールをパタパタつけたらお化粧見たいになったの（笑い）早速買うわね」とのお言葉に、自宅にいて誰にも会わず外に出る機会も少なく、身支度も整えずお化粧なんて何十年もしていない。これがご高齢者の現実ではありませんか。音楽祭はご高齢になった皆様の意識が変わる瞬間ですね。

多くの皆様から「来年も開催してね。お願い！」という声に、私も「必ず音楽祭を開催します。」とお答えしました。音楽祭の写真をご覧ください。



第2回成城さくら音楽祭

## 社会福祉法人 福祉の里

〒034-0061 青森県十和田市大字切田字横道100-22  
 Tel 0176-25-1100 Fax 0176-25-1115

# 杉本顧問のおすすめレシピ

## 5色のロールキャベツ



### <コメント>

にんじん・ミニトマト(赤)、木綿豆腐(白)、コーン(黄)、キャベツ・アスパラガス(緑)、しいたけ(黒)の5色が揃う一品です。お肉ではなく豆腐を使ったロールキャベツの味付けは、トマト味にアレンジするのもオススメです。中に使う具材も旬の食材を取り入れることで季節も楽しめますので、ぜひお試しください!

**<栄養価>** 一人当たり  
エネルギー185kcal たんぱく質13.4g  
脂質6.6g 炭水化物17.5g 塩分2.0g

**<調理時間>** 約25分

**<材料>** 2人分 グラム 概量  
キャベツ……………120g  
木綿豆腐……………300g  
にんじん……………20g  
しいたけ……………40g  
コーン……………20g  
醤油……………12g(小さじ2)  
水溶き片栗粉……………適量  
アスパラガス……………20g(1本)  
ミニトマト……………40g(4個)

### 【煮汁】

だし汁……………400g  
醤油……………12g(小さじ2)  
みりん……………12g(小さじ2)  
酒……………10g(小さじ2)

### <作り方>

- ① 木綿豆腐は水気を切っておきます。
- ② にんじんは皮をむきヘタを取り、しいたけは石づきを取り、それぞれみじん切りにします。
- ③ アスパラガスは下1/3の皮をむき4等分にし、塩を入れた熱湯で茹でます。ミニトマトはヘタを取り湯むきをします。
- ④ ①②とコーンを混ぜあわせ、醤油を加えます。
- ⑤ キャベツをさっと茹で④を包み、鍋に入れ煮汁で煮込みます。
- ⑥ ⑤をお皿に盛り付け、③を添えます。鍋に残った煮汁を煮詰め水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付けたロールキャベツの上からかけます。

## ポナール十和田から

材料は白玉粉と水とあんこだけ♪  
ホットプレートで焼いてみました♪

### 『梅ヶ枝餅』

ふれあいワッキング

梅ヶ枝餅(うえがえもち)とは、福岡県太宰府天満宮名物のお餅。小豆餡を薄い餅の生地で包み鉄板で焼いた餅のことで、梅の刻印が入っているため梅ヶ枝餅と呼ばれるそうです。

美味しくできるかワクワク!



焦げ目が美味しそう!



みんなでいただきます!



抹茶生クリーム  
どら焼き  
今月のお茶  
玄米茶、コーヒー

### 『抹茶生どら 桜クリームと アイス』

スマイルカフェ

抹茶どら焼きに桜クリームを添え、アイスクリームには手作りのオレンジジャムをかけさっぱりと♪

思わず笑顔がこぼれます♪

