夢こまち　小規模
はたのだより

秋のいものこ汁作り、あんみつ姫にも行きました！

芋の子の皮むきは任せて！

ケーキ美味しいね！

10月は、みんなで湯沢市内にあるカフェ！
あんみつ姫に行きケーキと珈琲or紅茶のセットを楽しみました！
はたの内では芋の子汁作りを行い、お昼にみんなで頂きました！

みんなでハイ！チーズ！

今月の誕生日

11月季節野菜を使ったレシピ

白菜は、11月が旬の秋野菜。旬の白菜は甘みが増して美味しい！
そんな白菜をしゅうまいの皮の代わりに、白菜の葉で包んだシュウマイです。
お肉と一緒に野菜も食べられるレシピをご紹介！

材料（２人前の場合）
・豚ひき肉
・白菜

下味材料
・しょうが
・醤油
・砂糖
・片栗粉

作り方

①ボウルに豚ひき肉を入れ、下味材料を加えて混ぜる。

②白菜は軸の部分は幅１ｃｍ長さ７～８ｃｍに切り、５０ｇほどみじん切りにして①に加え混ぜる。
葉先は１０等分し、ラップをしてレンジ（５００W）に３０秒かける。

③①を１０等分し、②の白菜の葉先で包む。

④フライパンに白菜の軸と③を並べ、湯1/2カップを注いでふたをし、８～１０分蒸し煮す。

後はお好みの調味料（醤油など）で味を調えます。
白菜はビタミンや食物繊維などが豊富に含まれている野菜です。
お鍋などにも使える冬の万能野菜を食べて寒い時期を乗り切りましょう。

～11月イベント予定表～

紅葉ドライブ	11月第1週
運動レク	11月7日10日
誕生日会	11月17日29日
だまこ鍋	11月23日24日

※都合により、行事日程や日程が変更になる場合があります。
※天候や状況により多種多様な活動をスタッフと一緒に楽しんで頂いています。

【はたのへお問い合わせ】TEL 0183-73-2060　✉ fukusi@komachi.or.jp