夢こまち　小規模
はたのだより

花見やバッケ取りなど春を楽しみました！

４月は桜も咲いて心地のいい日々が多かった気がします。はたのでも桜を見にドライブへ行ったり、ふくたちをご利用者のお家から分けて頂きそれをおひたしにして食べたり、「ばっけ」採りをしてばっけみそを作ったりと春を沢山感じました！
また、地域のクリーンアップにも参加！みんなで一生懸命に取り組みました！

今月の誕生日

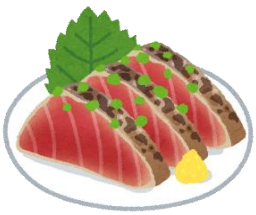
旬の味「カツオ」美味しいレシピ

「かつお」が美味しい季節を迎えています。
春から初夏にかけて水揚げされる「初鰹（はつがつお）」は、脂ののった秋の「戻り鰹」と比べ、身がしまり、赤身でさっぱりとした味わいが持ち味です。
たたきにカルパッチョ、タルタルに竜田揚げなどなど。生でよし、火を入れてよし。
旬ならではの極上の味を、是非堪能してださい♪♪
旬を迎える身がしまってあっさりとした『初鰹』は風味豊かな「ゴマ油」を使ってたっぷりのねぎ塩でいただきましょう♪

・レシピ

材料
〈4人分〉

カツオ	1冊（250g）
ネギ	2～3本
しょうが	少々
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2



作り方

カツオは薄切り、青ネギは小口切りにする。ボウルにゴマ油、塩、ショウガを入れてすり混ぜる。青ネギを加えてさっくりと混ぜる。カツオと共に器に盛り付ける。

カツオはヘルシーながらしっかりと栄養が含まれているため、お子さんからお年寄り、ダイエット中の方にもおすすめできる食材です。春と秋2回の旬をあじわえる魚ですので、
家族みんなでたくさん食べて楽しんでくださいね！

～5月イベント予定表～

5月15日	こいのぼりワッフル作り
5月5日	誕生日会
5月下旬(予定)	慰問デー

※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