

益田生活サポートセンター（社会福祉法人 飛騨慈光会）

**地域や家庭で、自分らしく暮らすために
さまざまなサービス事業でお手伝いします。**

「身の回りのことを手伝ってほしい」
「一緒に考えてほしい・・・」
「家族の都合が悪いけど出かけたいたい・・・」
時には、「人の手を借りたい、子どもを預けたい・・・」なんてことがありますよね。
そんな時に、ご家族や関係機関と連携して支援を行っています。



◇利用していただけるサービスは、大きく分けて3つあります。
ヘルパーが1対1の支援を提供しています。

- ①主に家庭を拠点とするサービス（家事援助・身体介護・通院・お子さんの支援）
 - ②主に余暇的（買い物・カラオケ・プール・食事・・・）な外出サービス
 - ③有償運送（車による移送サービス）
（①か②のサービスに付随して行います）
- ヘルパー全員で、安全・安心・楽しい時間・笑顔をも motto に、ご家庭や地域へ出かけています。

■住 所 / 〒 509-2517
下呂市萩原町萩原 1636 番地 今庄ビル 1 F
■電 話 / 52-2313 ■ F A X / 52-2363

地産地消でうちのごはん

益田調理師会から
地産地消の料理を紹介します。

なっとう豚塩こうじ漬けと和野菜のあんかけ飛騨焼そば



【材料】(1人前)
 なっとう豚肉……………120g だし汁……………300cc
 塩こうじ……………15g しょうゆ……………大さじ1
 茹でそば（日本そば）……………200g みりん……………大さじ1
 ナス・ニンジン・シイタケ・シメジ・マイタケ・エノキダケ 片栗粉……………適量
 ホウレン草・ジャガイモ・カボチャ…各適量

- 作り方**
- ①豚肉を塩こうじ漬けにして半日ほどおく。
 - ②ジャガイモとカボチャは小さな短冊切り、他の野菜は適当な大きさに切り、鍋に油をひいて、初めにジャガイモとカボチャを炒め、さらにほかの野菜も入れ、塩こしょうで味付けをしておく。
 - ③フライパンで①の豚肉を中火でじっくりと焼き食べやすい大きさに切る。
 - ④同じくフライパンに油をひいて茹でたそばを焦げめがつくくらいよく炒める。
 - ⑤皿に、そば、豚肉、野菜の順に盛り付けAで餡を作り、上からかけてできあがり。
- レシピ提供：河村明成さん（御殿野）