

# しあわせレシピ

あさひ希望の里 管理栄養士 川地



## ぶりの揚げ焼き



【材料】(4人分)

- ・ぶり 2切れ
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・醤油 大さじ1
- ・米粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量

【作り方】

- ① ぶりは一口大に切る
- ② ポリ袋に切ったぶりと、酒、塩を入れてもみこみ10分おく
- ③ 水気をきって、醤油を加えて10分漬ける
- ④ 別のポリ袋に米粉(なければ片栗粉)を入れて、水気をきったぶりも入れて粉をまぶす
- ⑤ フライパンに5mm程油を熱し、1分揚げたら上下を返し1分揚げる
- ⑥ 油をきり、お好みで大葉などの薬味を添えてお皿に盛る

### 後援会入会のお願い

大阪福祉事業財団後援会では、施設利用者と地域の方々の生活と権利を守り、発展させていく事がますます重要になってきていると考えます。

子どもからお年寄りまですべての人が守られる社会福祉の実現に向けてご協力・ご支援をお願い申し上げます。

個人会員：1口 3,000円

団体会員：1口 10,000円

お申し込みは

お近くの大阪福祉事業財団 各施設へ

## わが町 お店探訪



tokinohana



「暮らしに花を」をコンセプトに「時の花」という店名どおり、季節感がある花がたくさんあります。今綺麗な花、旬の花をメインに取り揃えてあるお店です。なによりもお店にある草花の佇まいが凛としており、落ち着いたエネルギーと癒しをもらえるところが魅力的です。



住所 旭区新森7丁目4-32

電話番号 06-6978-4602

定休日 火曜日

営業時間 10:00~18:30(土17:00まで)

### ご寄贈・ご寄付ありがとうございました (敬称略・順不同)

〈2023年 9月~12月〉

#### 豊里学園

- 【寄贈】 大阪薬業青年クラブ 理事 横山 弘一 大阪昭和会 (一社)生命保険協会大阪府協会 会長 高山 敏一 大阪本場青果卸売協同組合 理事長 牛山隆之 井原 直美 山本 千代子 E.G.YUON(株) 三菱重工(株)関西業務チーム (株)ガンバ大阪 旭消防署 田島歯科 喜多川 澄 鳥屋尾 豊 安田 寧々 嫁兼 和女 杉山 美也子 あかり薬局 桑畑尚弥 (有)小森製作所

【寄付金】 エース株式会社 石垣 徹 万代基金

#### すみれ乳児院

- 【寄贈】 職員知人 ケラッタ株式会社 DEYRO JULIETTE BERTOL ホワイトティうめだ商店会 (一社)生命保険協会大阪府協会 会長 高山 敏一 中吉 幹 ぐるーん 小園 清美 小島 崇嗣 小山 類 杉野 信洋

【寄付金】 金城 弘行 千葉 雅代 万代基金

#### あさひ希望の里

【寄贈】 あかり薬局

【寄付金】 家族会

