



地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター (保健福祉課内) ☎ 47-8009
 社会福祉協議会地域包括支援センター (今庄福祉センター 2 階) ☎ 45-1170
 // 河野支所 (河野保健福祉センター 1 階) ☎ 48-2260

アンケート、提出されましたか？ まだの方はお早めに！

6月5日、町内に居住している65歳以上で要介護認定を受けていない方々に「南越前町日常生活圏域ニーズ調査およびもの忘れ検診」のアンケートを送付させていただきました。このアンケートは介護保険事業計画策定の際の資料として活用するほか、対象の方々の自立した生活を維持していくために必要な力(生活機能)の評価や、福井県が推奨しているもの忘れ検診も合わせて実施しています。提出していただいた方には、後日お身体の状況やもの忘れ検診の結果を送付しますので、まだ提出されていない方は、なるべく早くご提出くださいますようお願いいたします。



第 7 期

南越前町 日常生活圏域ニーズ調査
および もの忘れ検診【調査票】

● 調査票を記入する際は、各項目で該当する数字に○をつけてください。
 ● 調査票記入後は、3つ折りにし同封の返信用封筒に入れて、
6月16日(金)までに投函してください。
 (近くにポストがないなど投函が難しい場合は、保健福祉課までご連絡ください。)

* あて名ご本人の情報を記入してください。

フリガナ		性別	男・女
氏名			
生年月日	大正・昭和	年月日	
記入日	平成	年月日	

調査票を記入されたのはどなたですか。○をつけてください。

1. あて名のご本人が記入 ()
 2. ご家族が記入 (あて名のご本人からみた続柄) ()
 3. その他 ()

南越前町保健福祉課

食改

みつばちゃん 知恵袋



「じゃが芋とえびの香り炒め」

《材料(4人分)》

- じゃが芋……………2個(約350g)
- セロリ……………2本
- えび(殻つき)……………8尾
- 赤唐辛子……………1本
- ごま油……………大さじ1/2
- にんにく、しょうがのみじん切り……………各1かけ分
- ……………
- 塩こしょう……………適宜
- 粗挽きこしょう……………適宜
- 酒、醤油……………小さじ2
- レモン汁……………大さじ2

《作り方》

- ①じゃが芋は皮をむき、5mm角で長さ4cmの棒状に切る。水に5分程さらし水気を切る。セロリは葉と茎に切り分け、茎はすじを取って斜め薄切りにする。葉は4〜5枚を摘み荒くちぎる。赤唐辛子はヘタと種を取り、長さ半分に切る。
- ②えびは殻をむき、背から身の半分位まで切り込みを入れて一枚に開く。背わたを取り水気をふく。
- ③フライパンにごま油とにんにく、しょうがを入れて弱火で炒める。香りが立ったらえびを加え、塩こしょうを少々振って強火で炒める。えびの色が変わったら、じゃが芋を加えて炒め、セロリの茎、赤唐辛子を加え炒める。セロリがしんなりしたら、酒、醤油、セロリの葉、レモン汁を加えて器に盛り、最後に粗挽きこしょうをふる。

ポイント

じゃが芋を電子レンジで茹でる場合は、丸ごとなら皮に竹串で2〜3カ所穴をあけラップなしで加熱。皮をむいて切った場合は、水に30秒程つけて水気を切りなるべく平らにしてラップに包み加熱。どちらも100gにつき2分を目安に。

【注意】じゃが芋は焦げない程度に炒めましょう。

スティック状に切った歯ごたえのあるじゃが芋とえびの食感を楽しめます。しょうがとにんにく、ごま油で香り高く仕上げ、レモンや唐辛子を効かせることで、暑い季節でも食欲をそそる一品です。

