



天保水滸伝を知り・紫陽花を巡るツアー



銚子市役所から福祉カーを借り、久しぶりの外出です！混雑を避け、平日・少人数制限で出かけてきました。東庄町にある諏訪神社→延命寺→天保水滸伝遺品館→さわらの道の駅で昼食休憩→二本松寺→あじさい巡り→いたこ道の駅休憩→銚子へ



笹川繁蔵の勝負石を順番で撫でてきました！運を味方に！



観光ボランティアガイドさんの豊富な知識で、興味深い貴重な話が聞けて充実した時間が過ごせました。ありがとうございました！

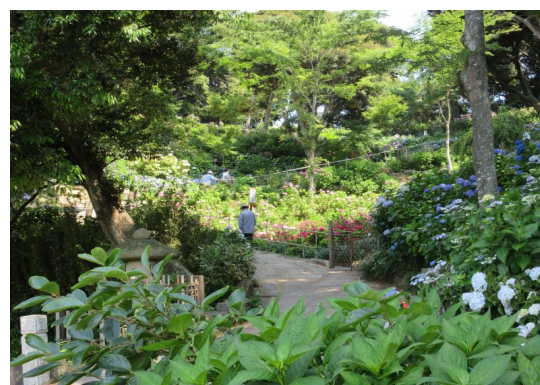


「樹齢300年のイチョウの木」は、その場所だけ神聖な風が吹いていたように感じました。圧倒的な存在感でした。銀杏から新芽が出ており、可愛くて見入っていました。



「弱気を助け強気を挫く」地元の村々を守った侠客を知るツアーになりました。天保水滸伝遺品館では当時の品々が並び、ボランティアガイドさんの説明でより深みを増しました。

二本松寺 あじさいの杜



100種類10000株のあじさいを巡りました。急な坂に怖気づいてしまいましたが、頑張りました！天気にも恵まれ、日差しが強かったですが、広々と広がる田んぼや木々に癒されました。

新種のあじさいは、花びらや蕾のつけたも様々で色味も多種多様。間近で観察。ブツが悟りを開いた菩提樹も見ることができ、あやかりたいな～と写真をパチリ！



6月食事特集！！ 野菜・腸活週間を実施しました。



R3年6月のカレー

- ・野菜のソテーゆで卵添えカレー
- ・コールスローサラダ



豆乳野菜スープ→
優しい味わいですよ～



かんらん名物？パフェ風サラダ！今月も色々作りましたよ♪
楽しくお野菜を食べましょう！食物繊維・タンパク質も意識！



バンバンジーサラダ

蒸し鶏と大豆でタンパク質を補充
紫玉ねぎ・人参・きゅうりたっぷり
実習生が手伝ってくれました！



ひじき切干大根サラダ

ごま油で炒めた、ひじき、切干大根、
大豆で腸内環境を整えよう！ゆで卵と
蒸しジャガイモ ゴマダレ添え



ビタミンカラーサラダ

豆腐ひじき和え、大根サラダ、人参のナムルにコリンキーのソテー
蒸しジャガイモをのせて



豆腐ハンバーグ

大根おろしソースたっぷり



絹豆腐のシフォンケーキ

しっとりとした触感でした。
水も油も使わないレシピでした。



生春巻き作り！ライス
ペーパーとの戦いでし
た。



カルツォーネ作り 第二弾！
レンジ発酵で簡単に作れるレシピ。
生地がフワフワで最高でした。

