

# かんらん通信

令和3年 11月号

銚子市地域活動支援センター かんらん  
〒288-0048 銚子市双葉町6-12  
TEL・FAX：0479-24-7730

HP:<http://npo-new.org/>



11月に入りグッと寒さが増しましたね。朝の冷えた風をうけて来所された皆さまに、温かいほうじ茶を用意しております。体の中から温まって下さい♪お茶もバリエーションを増やそうかと思っております。乞うご期待！

今月からは、少しずつ調理プログラムを開始！テーマは「低糖質」です。大豆ミートやおからパウダーを利用したり、カロリー0のラカントを使用したり、色々チャレンジしています。野菜をたっぷり楽しめる内容にしました。しかし！「低糖質ではないメニューも食べたい！」と強い要望もあり、交互に提案したいと思っております～。  
ドタバタ！ハプニング満載の調理を一緒に楽しみたいですよ♪



低糖質&野菜  
調理プログラム



久しぶりのライスバーガーは、おからハンバーグをサンド。ひじきが入りすぎだと騒ぐ方1名。マヨネーズが無くて大ショック！！スープは、具沢山ミネストローネ♪チーズも入りとろ～り。手作り小豆に白玉団子。団子湯で時間少なく中が粉でハプニング！



## 春巻きカップサラダ

春巻きの皮をオーブンで焼きサラダカップにしました。サクサク食感で野菜とマッチして美味しかったですね～。カップを食べられると気付かず残した方1名。誰かはひ・み・つ



## 恒例のパフェサラダ

盛り付けは各自楽しみました。大豆や蒸し鶏も入りたんぱく質OK！スープもセット。



## 「おからマフィン」

粉類はおからのみ！素晴らしく低糖質。チーズとウィンナーでコクもあり見た目もGOOD！  
カフェ風で素敵で美味しい。また作ろう♪



↑ 抹茶の器が無くて何と、丼をかわりに(笑)OK！OK！



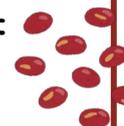
## 黙食

## 初大豆ミート！！

ミートソース美味しくて感動♪大豆ミートばんざーい。炒り豆腐には大豆や切干大根、ひじきも入りヘルシー♪スープも具だくさん。手作り小豆に寒天。GOOD！



手作りあんこ  
小豆をことこと  
低糖で炊きました



# R3年度11月創作活動

# O様の作品コーナー

↓ 円錐型に布を巻いて接着して形にしていきます。布の配色やバランスを見ながら作っていきます。リボンやパール等のトッピングも念入りに選び装飾し、O様のこだわりが感じられる素敵な作品になりました♪



↑ ヨーヨーキルトを丁寧に一つ一つ作り、クリスマスツリーのように仕上げました。O様の集中力に感服です。これだけの量を作るのは大変なことです。素晴らしい！



手作り  
クリスマス小物  
たくさん作りました  
  
華やかでウキウキ  
しますね。家の中を  
クリスマス一色に  
したいですね～

松本さんが筆で  
丁寧に書きました！



## 11月 ピアサポ事業 学習会&講演会2本立て！

「ふるさと銚子を知ろう」では  
しおさい稲葉さんの豊富な銚子知識を  
伝授していただきました。銚子弁楽しかった  
ですね。またお聞かせ下さい♪

講演会では、城西国際大学の森山拓也先生  
にピアサポート活動に生かすSSTの進め方を  
講じていただきました。実践もありとても  
勉強になりました。

どちらも多くの方にご参加していただき  
ありがとうございました。

