

トースターで
できる!!

か き や さい や

ひらかたししゃきょうしよくいん しょうかいだいでん
枚方市社協職員レシピ紹介第3弾

牡蠣と野菜のチーズ焼き

材料 (2人分)

*牡蠣	200g	*溶けるチーズ	} 適量
*じゃがいも	1個	*バター	
*ブロッコリー	50g	*塩・こしょう	
*にんじん	50g	こしょうは粗挽きがおすすめ!	



ポイント

★野菜はお好みで、カリフラワーやアスパラガス、カブやプチトマトにしても美味しいですよ!!

★チーズが好きな人は溶けるチーズをたっぷりかけて焼いて下さい!!

～牡蠣の下準備～

牡蠣は大きじ2杯の片栗粉で軽くもむと、黒くドロドロしてきます。2～3回水を替えて洗います。潰れやすいので優しく洗って下さい。その後、キッチンペーパーで水気を取ります。

- ①じゃがいも、ブロッコリー、にんじんは切って茹でておきます。
- ②グラタン皿にバターを塗ります。
- ③牡蠣、野菜を並べて塩・こしょうをします。
- ④溶けるチーズをかけてオーブントースターで10～15分焼きます。

せんりゅうはっぴょう
川柳発表!!たくさんのご応募ありがとうございました!!

しゃきょう
社協CSW(コミュニティソーシャルワーカー)とは

しょう ほっこり賞

枝パーで 爺も遊んだ 今孫も はなさん
 豹柄の おばちゃんいたり いなんだり 馬場さん
 テロップに 高温記録で 顔を出す 石井さん
 秋の風 こすもすゆれて のどかなり 嶋出さん
 ひこぼしの そうめん流し 天の川 カツオ武士さん

きょくちょうしょう 局長賞

天の川 一年先を 予約する 青木さん
 彩発見 ののの 枚方 八景で 山野さん



暮らしの中での福祉に関する困りごとを一緒に考える地域福祉相談員です。

枚方市社協では、枚方市内を4区域に分け、それぞれの区域に2名ずつ配置しています。

「ひとり暮らしになり今後の生活が不安」などの困りごとがありましたら、まずはお気軽に下記までご相談ください。

【お問い合わせ】

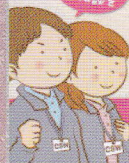
ひらかたししゃかいふくしきょうぎかい ちいきふくしか
枚方市社会福祉協議会 地域福祉課

ひらかたしんまち
枚方市新町2-1-35

そうごうふくしかいかん
総合福祉会館ラポールひらかた 1階

てんわ
電話:072-807-3448

FAX:072-845-1897



はっこう しゃかいふくしほうじん ひらかたししゃかいふくしきょうぎかい
発行:社会福祉法人 枚方市社会福祉協議会

ひらっぴー賞は枚方市社協のホームページまたはひらかた社協ちゃんねる(YouTube)にて確認できます!!