



# みんなの smile・

クッキング、レクリエーション等みんなの smile ご覧ください。



## 【吉永】



### ・趣味・好きな事

テレビ鑑賞(ドラマ、映画)

### ・最近ハマっている事

テレビの録画編集

### ・一言

入社して1年になりますが、  
インクル、あそ〜とで仕事できて  
本当に幸せです。頑張ります。

## スタッフインタビュー

## 【服部】



### ・趣味、好きな事

ジャニーズ大好き♡

恋愛映画・ドラマを観る事♡

### ・最近ハマっている事

若手芸人のネタを観る事

イケメン俳優が出てる番組を観る事♡

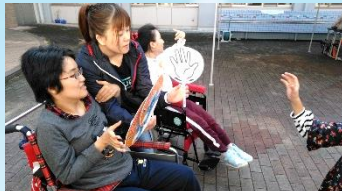
### ・一言

あそ〜とスタッフの中で1番若いので、  
その若いパワーで元気いっぱい頑張りたいと思います。

# あそ〜とだより 11月号

## ～10月27日(日) 伝法文化祭～

当日は天気に恵まれ、皆笑顔で楽しんで来る事が出来ました。  
エコタワシを渡すと、喜んでくれる地域の方を見て  
とても嬉しく思いました。  
沢山の方々、来て頂きありがとうございました。【中島】



### ～冬のあったかメニュー～

#### 鶏ガラと生姜の肉団子スープ(4人分)

- ・肉団子
- ・鶏ガラスープ
- ・醤油(少々)
- ・お好みでお野菜追加(\*^-^\*)



#### 鶏ガラスープ 1～1.5ℓ分

- ・鶏ガラ…1パック分
- ・酒 …100cc
- ・生姜 …15～20g
- ・ネギの青い部分…2～3本
- ・お好みで…にんにく、野菜

鶏ガラスープに野菜を入れて煮ます。

野菜が柔らかくなったら肉団子を入れ、味付けに醤油を少々入れて完成☆彡

#### 《お好みの野菜のチョイスにこちらを参考に》

身体を温める食材の代表と言えば、、生姜！！もありますが、

#### 肉団子 4人分

- ・鶏ひき肉…250g
- ・生姜 …ひとかけ
- ・醤油 …小さじ1/2
- ・酒 …小さじ1/2
- ・片栗粉 …小さじ1/2
- ・ごま油 …小さじ1/2

- ・冬に旬を迎える、寒い地域でとれる食材(お鍋・スープにぴったり※)  
南瓜、ゴボウ、ニンジン、レンコン etc…
- ・地面の下で成長する野菜  
ゴボウ、レンコン、ニンジン、生姜、かぶ etc…
- ・色の濃い食材  
ニンジン、南瓜、ゴボウ、鮭、マグロ、牛肉 etc…

冬に収穫される色が濃くて地面の下で成長する野菜は身体を温めますよ～。  
ぜひお試しあれ☺