

今回は 永安より  
焼き鳥屋さんをご紹介★

## 職員より おすすめ！

私がお紹介するのは 『炭火焼鶏 Shin』です。

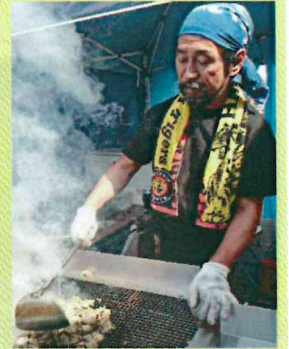
ここの焼き鳥は 宮崎県産の赤どりを炭火で焼きあげる九州スタイル☆ 口に入れると炭の香りが口いっぱいに広がり・・・肉の弾力もあり とっても美味しい焼き鳥です。  
一つ食べると もう一つ...と止まらなくなります。お味は塩焼きと店主特製たれで漬け込んだ味焼きの2種類☆ お酒を飲まれる方には おつまみとしても最適です。

ただ こちらののお店 道の駅やイベント会場など  
出現箇所は色々・・・  
道の駅とうじょう（東条湖の近くです）や  
同じく道の駅いながわ（猪名川町）に現れる  
ことが多いもの はっきりここに出店して  
いますとご紹介できないのがつらいところです。  
運よく出会えたらぜひ食べてみてください！

カトリア神戸職員にもファンが多いこちら・・・  
買われる際は「カトリア神戸」と言うとサービス  
してくれますヨ。



匂いについつい  
誘われ 足が・・・



お店の名前の由来は店主の  
下のお名前とのこと。  
気さくな方で そのお人柄の  
ファン&リピーターも多い  
ようです。

## 栄養士より

～夏の疲れを癒す食事～

夏の疲れを取る食事のポイントは・・・

- ①ビタミン・ミネラルをとる
- ②消化に良いものを食べる
- ③良質のたんぱく質をとる

- ①ビタミンは体の調整をしてくれます。特にB群をとりましょう。B1は豚肉(特にレバー)やゴマ 大豆製品などに多く含まれ効率よくエネルギーを生み出すのに必要不可欠なビタミンです。ゴマは丸ごとよりすりつぶした方が吸収しやすく効果的！
- ②消化に悪いものでも良くゆでると消化しやすくなります。ただし卵は半熟が消化にはベスト☆  
また 温かいものの方が胃腸が元気に働きます。
- ③良質なたんぱく質は 日焼けなどで壊れた細胞を修復するのに必要です。肉や卵に多く含まれています。

豚肉と卵のゴマ豆乳うどん（2人分）

- うどん2玉 豚肉4枚
- 人参1/4本 白菜2枚 半熟卵2個
- 白ねりゴマ大さじ2 豆乳400ml
- 出汁800ml 味噌大さじ4
- 青ネギ・七味適量

- ①豚肉・人参・白菜を食べやすい大きさに切り出汁で煮ます。
- ②やわらかくなったら味噌・豆乳・ねりゴマを加えます。
- ③うどんを加えて弱火で煮込みます。

器に盛り 半熟卵と青ネギを  
のせて お好みで七味を  
加えて出来上がり！



## 行事予定

9月16日 買物ツアー

9月20日 敬老祝賀会

10月4日 カラオケBOX外出

10月14日 運動会

10月17日 三木秋祭り

その他（あわせの村  
（日本庭園）への散策等  
外出行事も予定中です。

