



ヘルパーステーション
3事業所の
職員紹介をします。



ヘルパーステーションせせらぎ



ヘルパーステーションゆうあいの家

よろしくお願ひします!



ヘルパーステーションなごみ

事務員

ヘルパーが作る時短料理を
紹介します!



うまトマだれ🍅

※副菜にしたり、焼いた魚や肉にかけてもOK

【材 料】トマト3個(約450g)

【作り方】トマトを一口大に切る

しょうゆ大さじ2、砂糖・酢・ごま油各
大さじ1を加えてよく和え、保存容器
に入れる(3日程度日持ちします)



ナス🍆豚肉のポン酢蒸し

【材 料】ナス(縦長に薄く切り、水にさらす)
薄切り豚肉(片栗粉をまぶす)
ポン酢、ごま油

【作り方】耐熱皿にナスを並べ、豚肉を上
に並べる、ポン酢大さじ2、ごま油小
さじ1をかける。電子レンジで600W、
4分加熱する。



事業所紹介

最期まで地域で暮らしたいあなたの思いを大切に
ヘルパーステーションゆうあいの家

〒527-0212 永源寺高野町 437 番地

☎ 0748-27-2066 IP 0505-801-1154

子どもからお年寄りまでその人らしい暮らしを大切に

ヘルパーステーションなごみ

〒521-1241 乙女浜町 1405 番地

☎ 0748-43-0597 IP 0505-802-2989

地域で暮らすあなたのあたりまえを大切に

ヘルパーステーションせせらぎ

〒529-1513 市子川原町 676 番地

☎ 0748-55-4895 IP 0505-802-2528

ホームページ
はこちら

