

2024年  
6月(215)

# せせらぎ

広島医療生活協同組合  
緑井支部

お困りごとはこちらへ！

健まち：082-879-8124（川手）、担当理事：服部 082-870-3566（ルス電へ）、支部長：坂川 082-879-5528（ルス電へ）

## 安佐動物園に 行ってきました！

5月24日(金)9時半集合、安佐北の動物園に行ってきました。

当日は快晴でしたが、暑さは厳しくなく外で過ごすにはちょうど良かったです。何十年ぶりという人がほとんどで、前回来た感想と比べ、動物が動いているのに感激。入り口正面にヒヒ山、ゾウガメ、サバンナゾウと見て回り、今日一番の人気者はチンパンジー、一番近くに寄ってきて互いに見つめあう姿に愛着を感じました。気温が高くないせいか、全体として動物が動いている感想を持ちました。軽く昼食を取り、昼過ぎに動物園を後にしました。



## ぎせい豆腐



豆腐を一度くずして卵で固めた精進料理です。

サクラエビでうまみを出しますが、なくてもおいしい。家にある食材で作れる便利な1品。

◆材料(2人分)

豆腐 200g / 卵(L) 2個 / ニンジン 30g / 干しシイタケ 1枚 / 干しサクラエビ大さじ山もり 1(なくても可) 計 290円

◆作り方

- ①ニンジン、干しシイタケは水で戻し薄切りにする。豆腐は水切りしておく。
- ②卵を溶き、砂糖大さじ1強、塩小さじ1/4、しょうゆ小さじ1/2を混ぜておく。
- ③フライパンに油小さじ1を入れ、ニンジン、干しシイタケ、桜エビを炒め、豆腐をちぎり入れる。
- ④③に②を加え、半熟になるまで大きく混ぜ、ふたをして弱火で2分ほど加熱し、2つ折りにして裏返し、極弱火で2分焼く。
- ⑤お皿に盛り、食べやすい大きさに切る。(1人分 279kcal、塩分 1.1g)



### <心のとまり木茶ろん>

毎週水曜日 13時～ オレンジハウス

百歳体操が終わった後、各自水分持参で軽くお喋りします

参加費：百円

### <太極拳>

第2・4金曜日 10時～12時 虹の会館1階ほっこり

第3月曜日 10時～12時 梅林集会所

### <ギター教室>

6月1・15・29日(土) 13時～虹の会館2階組合員ルーム

### <絵手紙>

第2火曜日 13時30～ 虹の会館2階組合員ルーム

### <書道>

第3火曜日 13時30～ 虹の会館2階組合員ルーム

### <ピンポン班>

6月20日 11時～13時 虹の会館1階ほっこり

### <健康マーじゃん>

第2・4木 13時～15時 虹の会館2階組合員ルーム