



女子会グラウンドゴルフ大会参加者募集

昨年は土砂災害で中止になっていましたグラウンドゴルフ大会を、今年は開催します。

さわやかな季節到来、グラウンドゴルフで心地よい汗をかきませんか？グラウンドゴルフは初めての方も大丈夫！！できます！！面白いですよ。

プレーの後はおいしい食事とゆったりした天然温泉で疲れを癒してください。



日時：11月7日(木) 9時00分 口田公民館集合 バスで出発します

場所：蔵木グラウンドゴルフ場 天然芝8ホール/2コース

食事及び温泉 むいかいち温泉 ゆ・ら・ら

※入浴される方はタオルを持参してください。

会費：4,500円(昼食、入浴料金、プレー代込みです。)

申込〆切：10月25日(金)まで

申込先：支部長 土井 靖子

TEL 845-8078

健康まち 松岡 明日香

TEL 879-8124/080-1937-5364

FAX 879-8182

あわせて医療生協の加入・増資を一口1,000円以上、何卒よろしくお願いします！

Mさんのレシピ 《白玉だんご》

作り方

①だんごを作る。

ボウルに白玉粉を入れ、ぬるま湯を加え、耳たぶくらいのかたさにこねる。生地を押したとき、ひびが入るようなら、様子を見ながらぬるま湯を少しずつ足し、かたさを調整する。

②生地を直径2cm弱に丸める。火が通りやすいように、団子の中央を指でギュッとへこませる。

③なべに湯を沸かし、②を次々に入れる。浮き上がってから1~2分はしっかりゆで、水けをきって冷水にとって冷ます。冷たくなったらバットなどにラップを敷いて取り出す。ずっと冷水につけておくと味が落ちるので注意。

④トッピングをする。だんごの水けをきって、あんこは好みの量をだんごにからめる。

材料

白玉粉…2カップ

ぬるま湯…1カップ前後

トッピング

あずきあん…適量

(好みでこしあんでも粒あんでも)

磯辺もみのり、しょうゆ

きな粉、砂糖、塩



あなたも健康チェック(血圧・体脂肪・足指力) Co-op 高陽店ロビー

10月25日(金) 午後2時~3時