



残暑お見舞い申し上げます。
今年の夏は暑かったですね。まだ暑さは続きそうですね。
どうぞご自愛下さい。

学習会「いのちの章典」

改めて、皆さんで考えてみましょう!!

10月3日(木) 10:00 ~ 11:00

自治会館

講師：医療生協の職員

(お問合せ) 平谷 838-0034

班のみなさん
組合員の
みなさん



ご参加
お待ちしております!

No.267

9月号

広島医療生協

あさひが丘支部

平谷

838-0034

組合員数

1532

班数

9

1/5 「高齢者の為の健康からだづくり教室(栄養と運動)」参加おめでとう
〈共立病院栄養士さん ありがとうメニュー〉
保健センターの皆さんの話を聞きました。

にんじんとしらたきのきんぴら (2人分)

- ⑥ ・にんじん 120g (1/2本) ・しらたき 100g ・ごま油 大さじ1/2
- ・醤油、みりん 各小さじ2 ・かつお節 5g ・白ごま 小さじ2

～作り方～

- ① にんじんを千切りにする。
- ② しらたきは3分程下茹でしてザルにあげ、食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんじんとしらたきを炒め、醤油とみりんを加えて炒める。
- ④ 火を消し、かつお節を混ぜて器に盛り、ゴマをかけたら完成。

⑥ 韓国風炒めきゅうり (2人分)

- ・きゅうり 160g ・シーフードミックス 100g ・塩 1.6g ・ごま油 小さじ1
- A【・白ネギ…20g ・おろしにんにく…少々
- ・一味唐辛子…少々 ・白ごま…少々】

～作り方～

- ① きゅうりを洗い、ピーラーで縦長にむく。ボウルに入れ塩を振り混ぜ、しんなりしたら水気を絞る。
- ② 白ネギは洗って千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱しシーフードミックスを炒め、きゅうりを入れて色が鮮やかになったら火をとめ、Aを加えて混ぜたら完成。

〈出資金のお知らせ〉

届いていますか? ご確認下さい

名義変更などご連絡下さい

健康まらづくりセンター
今岡

(879-8124)

増資のご協力
お願いします

運営委員会
募集します!

毎月1 木曜日 9:30~
自治会館

待てます
のぞいてみてね

