



できました!

## 「ピカに灼かれてⅡ」 第 16 集

毎年、広島医療生協の 2 年目職員が被爆者の方から当時の体験を伺い、感想と共にまとめて発行しています。



職員は直接体験を聞くことで、戦争の悲惨さと平和の大切さ、そして後世へ語り継ぐ必要性を学びました。多くの方に読んで頂きたい一冊です。  
広島 HOME テレビでも紹介されました。

一冊・・・300 円

申込み：健康まちづくりセンターへ

季節の野菜を楽しむおかず

## れんこんの肉詰めピカタチーズ風味

材料(2人分)

れんこん・・・約 1/2 節(150g)  
(直径 6 cmのものの中心部分)

豚ひき肉・・・60g

粉チーズ・・・大さじ 1

薄力粉・・・大さじ 1

溶き卵・・・適量

油・・・小さじ 2

しょうゆ・・・小さじ 1

白いりごま・・・適量



栄養価(1人分)  
熱量・・・224 kcal  
塩分・・・0.8g  
調理時間・・・20 分

作り方

- ① れんこんの皮をむき、中心部分を 4 cmの長さに輪切りにする。
- ② 豚ひき肉と粉チーズをよく混ぜて、れんこんの穴に詰める。
- ③ ②を 1 cmの輪切りにする。
- ④ ③の両面を薄力粉、溶き卵の順にくぐらせ、油を熱したフライパンに並べて中火で焼く。こんがり焼き色がついたら裏返し、蓋をして中弱火で 3 分間蒸し焼きにする。
- ⑤ しょうゆを加えて両面を軽くなじませて焼く。白いりごまをふる。

広島医療生協

## 介護者のつどい



とき:2022 年 2 月 7 日(月)11:00~12:00  
ところ:虹の会館 2 階「組合員ルーム②」

(全4回コースの学習)

4回目テーマ

「こんなときどうする? 悩みを共有しましょう」

講師:久保田 浩子看護師長(広島共立病院)

11:00~講義

11:30~質疑・懇談

参加  
無料

\*新型コロナウイルスの影響によって  
延期になる場合があります。

お申込みは「健康まちづくりセンター」まで

広島医療生協

## GO! GO! 増資

対象期間中に増資にご協力いただいた方には・・・



もちろん  
55周年記念クリアファイル

プレゼント!



1回 3000円以上で  
アルコール除菌スプレー

期間:2021 年 9/24~2022 年 3/31

**加入・増資にご協力ください**

お知らせ  
ウォーキングサークル、2022 年 1 月はお休みです。