

2021年12・1月号

No.312

井戸端ニュース



広島医療生活協同組合
健康まちづくりセンター
広島市安佐南区中須2-19-6
TEL(082)879-8124
FAX(082)879-8182

できました!

「ピ力に灼かれて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。



職員は直接体験を聴くことで、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く一冊です。
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6cm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

つくり方

- ① れんこんの皮をむき、中心部分を4cm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1cm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

*新型コロナウィ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…



もれなく
55周年記念クリアファイル

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

おしらせ
ウォーキングサークル、2022年1月はお休みです。