



あなたも一緒に
健康づくりつながりづくり

広島医療生協

支部運営委員さん大募集！

地域のお世話役



たのしい企画（学習会・班会・サロン）を考えたり、
地域をより住みやすするには？など支部ごとに集ま
ってワイワイ話し合ってます。

あなたのちからを活かしてみませんか？

見学も大歓迎！ お問合せ：健康まちづくりセンターまで

あけまして
おめでとーございます



季節の野菜を楽しむおかず

ブロッコリーのリースサラダ ～ヨーグルトとカレーのドレッシング～



栄養価(1人分)
熱量:102 kcal
塩分:0.7g
調理時間:15 分

【ドレッシング】
無糖ヨーグルト…大さじ 2
オリーブ油…小さじ 1
カレー粉…小さじ 1
塩…ひとつまみ

材料(1人分)
ブロッコリー…1/2房(150g)
顆粒コンソメ…小さじ 1/2
水…300ml
ゆで卵…1個
赤パプリカ…1/8 個(20g)
黄パプリカ…1/8 個(20g)

つくり方

- ① ブロッコリーを小さめの小房に分ける。鍋にコンソメと水を入れ、沸騰させたらブロッコリーを入れて 2～3 分ほどゆで水気を切っておく
- ② パプリカを星形などの好みの形に切る。ゆで卵もくし切りなど好みの大きさに切る。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜ合せる
- ④ 皿にブロッコリーをリース状に盛り付け、パプリカやゆで卵を飾る。最後にドレッシングをかける。

comcomNo.664 12 月号より

広島医療生協

介護者のつどい

とき:2023 年 1 月 16 日(月)

11:00～12:00

ところ:虹の会館 1 階「ほっこり」

テーマ

「大切な人のために知ってもらいたい事・
私流介護への向き合い方④」

講師:俵 輝己さん

(広島市認知症地域支援推進委員)

参加
無料

お申込みは

「健康まちづくりセンター」まで

*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。

主催:広島医療生協

理事会福祉活動委員会

