

2022年12・1月号

No.323

# 井戸端ニュース



広島医療生協・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



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



見学も大歓迎/ お問合せ：健康まちづくりセンターまで



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くなるには？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？

あけまして  
おめでとうございます



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～



【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

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

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わせる
- 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

お知らせ：ウォーキングサークルより 2022年12月と2023年1月はお休みです。

### 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

\*新型コロナウィルスの影響  
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

