

11月のイベント（陽だまりの会サロン）より



陽だまりサポーターの方たちと一緒に♪ズンドコ体操や釣りゲームをして楽しい汗を流し、その後はお茶っこタイムで楽しいおしゃべりに花をさかせました。

12月の予定

6日・20日（各火曜）	県庁健康国保課 健康相談	9時15分～10時15分
7日・21日（各水曜）	社協・陽だまりの会サロン 血圧測定・体操・ゲーム・お茶	10時～12時
14日（水）	夢ネット・がん好き作り、手芸	10時～12時
16日（金）	移動図書	10時～12時

※11月30日現在の予定です。追加、変更等がありましたら、後日連絡致します。

お知らせ

- ・今月上旬、仮設団地入り口に簡易ポストが設置されることになりました。
- ・談話室にミシンが届きました。ご利用になりたい方は、お気軽に談話室にいらして下さい。

今日の献立

大根がおいしい季節になりましたね。数ある大根料理の中から一品ご紹介します。

大根餅（2人分）

- | | |
|-------------------|------------------------|
| (A) 白玉粉 50～100グラム | (B) めんつゆ（3倍濃縮）、水各おおさじ2 |
| 塩1つまみ | ごま油大さじ1 |
| 干しえび（みじん切り）5グラム | |
| 細ねぎ（小口切り）2本分 | |

作り方

大根は皮をむきおろし器ですりおろす ②Aをボウルにあわせ、①の大根おろしを汁ごと加える。手で混ぜ合わせて4等分にし、平らな円形に整える ③フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱して並べいれふたをして両面蒸し焼きにし器に盛る ④③のフライパンにBをあわせ煮立たせる ⑤③に④をかける