

元気・脳力アップ塾(金谷地区)

▶「しまトレ」・レクリエーション・講座などを通して、楽しく仲間づくりをしながら、介護予防を学びます。

とき／1月18日(火)・25日(火)、2月1日(火)・8日(火)・15日(火)

いずれも午後1時30分～3時30分

ところ／金谷公民館みんくる

対象／60歳以上の市民

定員／20人

※定員を超えた場合は、抽選。

申込料／500円

持ち物／飲み物、筆記用具、タオル、運動のできる服装・靴

申し込み／12月25日(土)までに、電話・メールまたはファ

クスで、島田市レクリエーション協会へ

④島田市レクリエーション協会

☎・FAX 36-3631

✉ shimarec12form@gmail.com



エビとブロッコリーのチリソース炒め

【協力】島田市健康づくり
食生活推進協議会

今月は、トウバンジャンの程よい辛味が食欲を増す「エビとブロッコリーのチリソース炒め」を紹介します。ブロッコリーは、肌の健康を保つために重要な役割を持つビタミンCやタンパク質、食物繊維が豊富。低カロリーな野菜であり、旬は11月～3月といわれています。

【材料】2人分(1人分194kcal)

●エビ	8尾	●酒	大さじ2
●ブロッコリー	1/2房	●ケチャップ	大さじ2
●タマネギ	1/4個	●砂糖	小さじ2
●ショウガ	小1かけ	●トウバンジャン	小さじ1
●サラダ油	大さじ1	●片栗粉	適量

- ①エビの殻をむいて背わたを取る。
- ②①を片栗粉でもみこみ、水で洗い、水気を拭き取る。
- ③ブロッコリーを小房に分ける。タマネギを一口大に切る。ショウガは、みじん切りにする。
- ④フライパンにサラダ油とショウガを入れて弱火で炒める。香りが立ってきたら、②と③を入れて炒める。
- ⑤エビに火が通ったら、④を加えて炒め合わせる。

【高齢者相談】④・ところ／各高齢者あんしんセンター
(地域包括支援センター)

月～金曜日(祝日は除く)	8:30～17:15
高齢者あんしんセンター 第一 老人保健施設「アポロン」内	☎ 33-0882
高齢者あんしんセンター 第二 保健福祉センター「はなみずき」内	☎ 34-3240
高齢者あんしんセンター 六合 六合公民館「ロクティ」内	☎ 32-9699
高齢者あんしんセンター 初倉 初倉地域総合センター「くらら」内	☎ 30-0617
高齢者あんしんセンター 金谷 金谷北地域交流センター内	☎ 45-5610
高齢者あんしんセンター 川根 市役所川根支所内	☎ 58-0321

g-sky76.5 FM島田 エフエムしまだ

「サイマル放送」なら、インターネットを使ってパソコンやスマートフォンでラジオを聴くことができます。詳しくはQRコードから。

