

島田市いきいきクラブ連合会 会員募集

▶健康活動や社会奉仕活動、教養・生きがい活動などに楽しく取り組んでいます。生活と地域を豊かにするために、仲間と一緒に活動しませんか。

内容

- ①研修会や交流会などの教養活動
- ②グラウンド・ゴルフ大会や輪投げ大会などの健康づくり活動
- ③地域施設の清掃や友愛訪問などの地域活動
- ④民謡やダンスなどの趣味・文化活動
- ⑤老人福祉センター「伊太 ながみの里」での会員交流
- ⑥他市町村の会員との交流 など

対象／おおむね 60 歳以上の人

申し込み／電話で、いきいきクラブ連合会事務局または地域のいきいきクラブへ

㊟島田市いきいきクラブ連合会事務局 ☎ 37-7550



手羽先の甘辛たれ

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は「手羽先の甘辛たれ」を紹介します。ポイントは、カリッと揚げてから味を付けること。香りとともに歯ざわりも良くなり、食がさらに進みます。もちろん、下味も忘れずに。

【材料】10本分(2～3本分 約353kcal)

- | | | | |
|----------|--------|---------|-------|
| ●鶏手羽先 | 10本 | ●酒・しょうゆ | 各大さじ4 |
| ●片栗粉 | 適量 | ●みりん | |
| ●野菜 | 適量 | ●酢 | 大さじ2 |
| ●炒りゴマ(白) | 大さじ1 | ●砂糖 | 大さじ1 |
| ●揚げ油 | 適量 | ●ショウガ・ニ | |
| ●酒 | 大さじ2 | ンニクのす | |
| ●塩 | 小さじ1/2 | ●りおろし | 各小さじ1 |

- ①手羽先は、全体的にフォークで穴を開ける。
- ②①に④を揉み込み、約5分間おく。汁気を取って片栗粉をまぶす。
- ③鍋に揚げ油を入れて170℃に熱し、②を約5分間揚げる。
- ④フライパンに⑧を入れて火にかけ、とろみが少しくまで煮詰める。
- ⑤④に③を加えて煮絡めてから、ゴマをふる。
- ⑥付け合わせの野菜を添える。

【高齢者相談】㊟・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 ウエルシア島田川根店 横	☎ 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から。

