

元気・脳力アップ塾 参加者募集

▶楽しく仲間づくりをしながら、介護予防体操「しまトレ」やレクリエーション、介護予防について学びませんか。

とき/① 6月20日 ② 27日 ③ 7月4日 ④ 11日
 ⑤ 25日 (全て火曜日)

いずれも、午後1時30分～3時30分

ところ/保健福祉センターはなみずき 運動室(①③④)、
 予防健診室(②⑤)

対象/65歳以上の市民

定員/20人(新規優先。応募者多数の場合は抽選)

持ち物/飲み物、筆記用具、タオル、運動のできる服装、
 室内用運動靴

申込料/500円

申込方法/電話・ファクス・Eメールのいずれかで島田市
 レクリエーション協会へ

申込期限/6月2日(金)まで

④島田市レクリエーション協会

☎・FAX 36-3631

✉shimarec12form@gmail.com



里芋のバターしょうゆクリームグラタン

【協力】島田市健康づくり
 食生活推進協議会

今月は、バターの香りが食欲をそそる「里芋のバターしょうゆクリームグラタン」を紹介します。

里芋のホクホク感とチーズが相性抜群。里芋は他の芋類よりも低カロリーですが、濃厚な味わいで食べ応えがあります。おやつやおつまみにも、良いかもしれませんね。

【材料】5人分(1人分 約 328kcal)

- | | | |
|------------|--------------------|-----|
| ●里芋 600g | ●生クリーム 1/3カップ | } ④ |
| ●白ネギ 2本 | ●牛乳 1/3カップ | |
| ●サラダ油 大さじ1 | ●塩、こしょう 適量 | |
| ●バター 15g | ●チーズ 100g | |
| ●しょう油 大さじ1 | ●バター(耐熱 適量
容器用) | |
| ●こしょう 適量 | | |

①里芋は洗って耐熱皿に並べ、ラップをしてレンジで加熱(600Wの場合、6～7分)する。加熱後、皮をむいて食べやすい大きさに切る。

②白ネギは5cm程度に切り、縦4つ割りにする。

③フライパンにサラダ油と①を入れ、弱火で炒める。

④里芋が柔らかくなったら②を加え、バター・しょう油・こしょうで味付けをする。

⑤オーブン対応の耐熱容器にバターを塗り④を入れ、④を上からかける。チーズを乗せ、200℃のオーブンで15～20分焼く。

【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 ウエルシア島田川根店 横	☎ 58-0321

g-sky 76.5 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。

