

e スポーツ体験会

プロの e スポーツゲームによる指導の下「太鼓の達人 ドンダフルフェスティバル」「GO VACATION」の 2 種類のゲームを体験してみませんか。

とき／12月26日(休) 午前10時～正午

ところ／プラザおおるり e スポーツルーム(1階)

対象／市内在住の65歳以上で興味のある人

定員／12人(先着順)

料金／無料

持ち物／眼鏡(必要な人)、飲み物、室内履き

申し込み／12月20日(金)までに、電話で包括ケア推進課へ



ひじきの五目いり煮

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は「ひじきの五目いり煮」を紹介します。栄養満点のひじきとレンコンの食感を楽しめる一品です。

【材料】4人分(1人あたり 約127kcal)

- ひじき(乾燥) 20g
- 鶏ささみ 80g
- 油揚げ 2枚
- ゴボウ 40g
- レンコン 40g
- ニンジン 40g
- サヤインゲン 20本
- だし汁 2カップ
- 砂糖 大さじ1.5
- しょうゆ 大さじ1.5
- いりごま 適量

- ①ひじきは水から茹でて、ひと煮立ちさせる。ザルに上げて水洗いし、水気を切る。
- ②鶏肉は一口大のそぎ切りにし、ニンジンはさがきにする。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ④ゴボウは皮をこそぎ、さがきにする。レンコンは皮をむいて薄切りにする。共に酢を少々入れた熱湯でさっと茹で、水気を切る。
- ⑤サヤインゲンは筋を取り、茹でて2cmに切る。
- ⑥鍋に①～④とだし汁を入れ、中火で10分煮る。
- ⑦⑤を⑥に加え、さらに5分煮る。⑤を入れたら火を止めて、しばらく置いて味を染み込ませる。
- ⑧器に盛り、ゴマを振る。

【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 市役所本庁舎内(1階)	☎ 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 金谷地区生活交流拠点施設「かなうえる」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

広報しまだをもっと手軽に「Catalog Pocket」



広報しまだ電子版の多言語翻訳や音声読み上げなどが可能です。※通信料は利用者負担。

