

e スポーツ体験会参加者

▶地域交流やコミュニケーションのきっかけとして、「e スポーツ」を始めませんか。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」と「GO VACATION」の2種類のゲームを体験します。

とき/2月27日(木) 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/市内在住で65歳以上の人

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/2月21日(金)までに、電話で包括ケア推進課へ



ベーコンと野菜のキッシュ

【協力】島田市健康づくり
食生活推進協議会

今月は、野菜たっぷりの「ベーコンと野菜のキッシュ」を紹介しします。

子どもから大人まで、誰でも手軽に食べられる栄養満点のキッシュです。ホウレン草は冬野菜で、鉄分とその吸収を助けるビタミンC、食物繊維などが豊富。寒い冬にぴったりな一品です。

【材料】2人分(1人あたり約469kcal)

- | | | | |
|----------|------|-------|--------|
| ●ベーコン | 3枚 | ●卵 | 3個 |
| ●ホウレン草 | 2株 | ●牛乳 | 120cc |
| ●玉ネギ | 1/2個 | ●塩 | 小さじ1/2 |
| ●ジャガイモ | 1個 | ●こしょう | 適量 |
| ●ピザ用チーズ | 80g | | |
| ●オリーブオイル | 小さじ1 | | |

- ①ベーコンは3cm幅に切る。ホウレン草は、ゆでて4cm幅に切る。玉ネギとジャガイモは、薄切りにする。
- ②ジャガイモは、電子レンジでやわらかくなるまで温める。
- ③フライパンに少量の油を熱して、①を炒める。
- ④③に焼き目がついたら、②を入れてさらに炒める。
- ⑤耐熱容器にオリーブオイルを塗る。
- ⑥⑤に④を入れ、チーズを散らす。
- ⑦⑤を混ぜ合わせて、⑥に注ぎ入れる。200度に熱したオーブンで30分ほど焼く。

【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。

