

高槻市立芝生老人福祉センター



★5センター合同カラオケ大会★

29日(月) 10:00~15:00

会場:集会室

出演:5センターからの選抜者です!



★映画会★

31日(水) 13:00~14:40

会場:集会室

上映作品: HACHI(約束の犬)

監督:ラッセ・ハルstrom

出演:リチャード・ギア・秋田犬

2009年 アメリカ映画(日本語吹替え版)

『元気体操クラス』

10日(水)・24日(水)

★会場・集会室

1部・10:10~10:50

2部・11:10~11:50

『健康サポート広場』

17日(水)

★会場・趣味クラブ室

14:00~15:30

総合生活相談もあります



高槻市立芝生老人福祉センター

☎ 072-678-6620

1月の健康レシピ

《豚としょうがのカレー鍋》

＜材料＞ 2人分

豚肉しゃぶしゃぶ用 250g・白菜 3~4枚・しょうが 40g

じゃがいも 1個・にんじん 1/2本・キャベツ 2~3枚

＜調味料＞

A{ 水 4カップ、めんつゆ 1/4カップ }

B{ カレールウ(粗く刻んでおく)30g、カレー粉大さじ1~2 }

＜作り方＞

1. しょうがはよく洗い皮つきのまますりおろす。白菜とキャベツは食べやすい大きさに切る。
2. じゃがいもは1cm厚の半月に切り、にんじんは1cm厚の輪切りにする。耐熱皿にのせラップをして電子レンジに1分半かける。
3. 鍋に[A]を入れて火にかけ煮立ったら豚肉を入れる。再び煮立ってきたらアクをとり、しょうがを加え[B]を入れて混ぜ溶かす。
4. 残りの野菜を加えて中火で煮ながら火の通ったものからいただく。

