



スパイシーなカレー粉とこっくりしたしょうゆ味などは、レンコンとはさみこんだ肉だねと相性抜群です。レンコンには、食物繊維が多く含まれているため、便秘解消に役立つほか、抵抗力を高めるビタミンCも豊富に含まれています。つやつやに出来上がったレンコンは、食欲が増す一品です。

レンコンのカレーじょうゆはさみ焼き

エネルギー 198kcal たんぱく質 8.6g カルシウム 26mg 塩分 1.2g

4 余分な汁気をペーパータオルでふき、合わせ調味料を加えて煮立たせながら絡める。器に盛り、ごまをふる。

3 フライパンに油大さじ1/2を熱し、2を並べ入れる。3分ほど焼いて、こんがり焼き色がついたら返し、水1/3カップを加え、ふたをして弱めの中火で5分蒸し焼きにする。

2 レンコンは皮をむき、7〜8mm厚さの輪切り16枚にする。2枚1組にして、内側の面に片栗粉をまぶし、1の肉だねをはさむ。上下をぐっと押さえ、はみ出た肉だねを押さえて、形を整える。

1 ボウルに肉だねの材料を入れ粘りが出るまで練り混ぜ、8等分して丸める。合わせ調味料の材料は混ぜておく。

作り方

| 肉だね | | 合わせ調味料 | |
|----------|--------|--------|----------|
| レンコン | 240g | カレー粉 | 小さじ1/2 |
| 鶏ひき肉 | 200g | しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| 長ねぎみじん切り | 30g | みりん | 大さじ1と1/2 |
| 塩 | 0.2g | 片栗粉 | 小さじ1/3 |
| 片栗粉 | 小さじ2 | | |
| 油 | 小さじ1 | | |
| 片栗粉 | 20g | | |
| 白ごま | 1g | | |
| 油 | 大さじ1/2 | | |
| 水 | 1/3カップ | | |

材料 (4人分)

みまもりんご通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

▶ 居宅介護住宅改修資金貸付事業

介護保険制度を利用して、住宅改修工事を行い改修費が20万円を超えた場合、50万円を限度として無利子で資金を借りることができます。対象者は、介護保険被保険者または被保険者を介護している同居の親族などで、市税の滞納がなく償還能力があるなど、一定の要件を満たす方となります。

▶ 敬老祝金贈呈事業

引き続き1年以上、市内に住所があり、年齢が88歳と100歳に達する方に、誕生日にお祝い金を贈呈します。

☎高齢者支援係 Tel 74-4452

10月の休日当番医・薬局

| | 一般診療 | 歯科診療 | 薬局 (市内) |
|--------|---|---|--|
| 6 (日) | 砂川慈恵会病院 Tel 54-2300 | もじり歯科クリニック Tel 32-1181 (赤平市茂尻本町3丁目2) | オアシスファーマシー Tel 74-7107 |
| 13 (日) | 市立病院 Tel 54-2131 | 伊東歯科医院 Tel 0164-23-5501 (深川市2条7番29号) | |
| 14 (祝) | | | |
| 20 (日) | 明円医院 Tel 53-2100 | ひらやま歯科 Tel 72-2323 (新十津川町中央83番地22) | そらちぶと調剤薬局 Tel 56-2323 |
| 27 (日) | 市立病院 Tel 54-2131 | おおさき歯科 Tel 0124-23-0648 (芦別市北1条東1丁目7番地17) | |
| 備考 | 診療は9:00~17:00で、夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を | 診療は9:00~12:00 | 時間外・緊急窓口: Tel 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください |

10月の定例行事予定

- Café ささえあい
1日(火) 13:30~
- ひだまりカフェ
15日(火) 13:30~
- 無料法律相談
4日(金) 13:00~ ※予約は前日まで。
- おはなしのいずみ
12日(土) 11:00~
- 赤ちゃんのおはなしばたけ
24日(木) 11:00~
- ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00~ (3、7、14、28、31日) ※28日は11:00~
- 健康教室「ふまねっと」
2日(水)、23日(水) 10:00~
- いきいきひろば
5日(土)、10日(木)、15日(火)、20日(日)、25日(金)、30日(水) 10:00~
- レコードコンサート
26日(土) 10:00~



市役所 図書館 地域交流センターゆう 公民館