

**22日以外は
参加費無料**

留意事項

- ①マスク着用、手洗い、消毒、換気、参加者間の十分な間隔等の徹底
- ②風邪症状がある場合は参加をお控え下さい
- ③筆記用具、飲み物、ハンカチをご持参下さい



※裏面の記入 42064

会場準備などのお手伝いや講師等募集中です！ お気軽にご参加下さい♪

「スマイルフィットネス」のご案内

参加費用 : ご自宅にインターネット環境（Wi-Fiなど）が無い方は、都度、通信費が発生します（30分で300MB程度）
※ご契約の通信ギガ数(GB)などを考慮の上、ご参加下さい



12月5日まで、ご応募お待ちしております。

12月5日まで、ご応募お待ちしております。

久しぶり 温泉花火
のんびりと

屋敷前　鯉泳ぎいる
津和野旅

一人来て 枕のあわぬ
旅の宿

大阪の旅

国後がこれほど近く
遠い島

吹き上がる 温泉柱
ついビデオ

知床の　あの夕焼けに
癒されて

道の駅 秋の味覚を

買い込んで

満天の 星空あおぎ
手を伸ばす

もう一度 行ってみたいの
指宿に

今月も〇様、一様、M様の作品をご紹介します。

また、初参加 M様有難うございます。



れんこんシュウマイ

《材料：2人前》

- ・エネルギー119kcal ・蛋白質11.9g
- ・食物繊維1.8g ・塩分1.2g

- ・蓮根(すりおろし) 100g
- ・鶏挽肉 100g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 50g

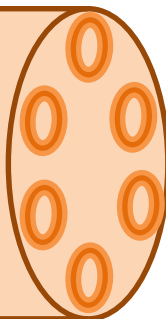
- A
- ・しょうゆ 小さじ2
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・酒 小さじ1
 - ・鶏がらスープの素 小さじ1

- ・シュウマイの皮 14枚



れんこんの一部を
角切りで入れると
食感のアクセントに
なります！

薄切りで上に飾って
も良いです。



《作り方》

- ①蓮根は皮をむいてすりおろし、玉ねぎはみじん切りにする
- ②蓮根、鶏挽肉、玉ねぎ、Aの調味料を入れて、混ぜ合わせ、肉だねを作る
- ③肉だねをシュウマイの皮に包んで整える
- ④耐熱皿に濡らしたキッチンペーパーを敷いて、シュウマイを並べ、電子レンジ600Wで4分30秒加熱する

◆注目食材：れんこん（旬11～1月）

◇蓮根はビタミンCがみかんの1.5倍！
疲労回復効果・免疫力向上が期待されます。
でんぷん質が、ビタミンCを守るので加熱しても
残存率が高いです。

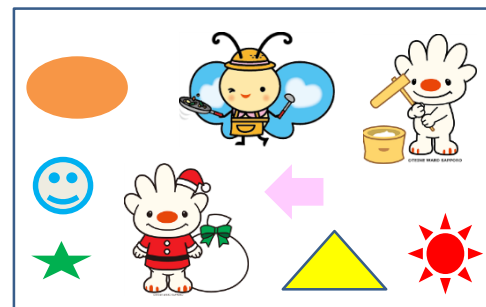
◇不溶性食物繊維が多く、水分を吸収して、
便のかさを増やして、排便を
スムーズにする効果があります！



☆ 今回は、手稲家庭医療クリニック

小玉 加奈子管理栄養士より情報を頂きました。

クイズ！ 左にあって右に無いものは何でしょう？ 答えは裏面に



お問い合わせ

札幌市手稲区介護予防センター まえだ

住所：手稲区前田2条10丁目1-7（手稲つむぎの杜内）

電話：011-685-3141（電話に出られない場合は、
留守電対応をさせて頂き、改めてお電話致します）

メールアドレス：yobou-003@kejinkai.or.jp

営業時間：平日9:00～17:30、担当：吉田・高橋
※手稲つむぎの杜のHPでも情報を掲載しています！

LINEで友達
登録するには
こちらから

