



すこやか倶楽部



札幌市委託事業



すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが行なう『介護予防事業』です。伏古・本町・東苗穂（一部地区）地区にお住まいの概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加いただけます。楽しい時間を過したい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。

8月のすこやか倶楽部の開催日と内容

会場	開催日	時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 東区伏古7条3丁目	8月8日(土)	14:00～ 15:30	『Cafe すこやか』 おしゃべりしながらお茶しませんか？ 参加費200円
苗穂神社 社務所 東区本町2条3丁目	8月4日(火)	10:00～ 11:30	『マイナンバー制度について学びましょう』 制度が始まる前に学びませんか？
	8月18日(火)	10:00～ 11:30	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動
東苗穂道営住宅 集会所 東区東苗穂1条2丁目	8月27日(木)	10:30～ 11:30	『音楽の時間』 音楽療法士による歌謡曲を交えながらの楽しい時間
		13:30～ 15:00	『マイナンバー制度について学びましょう』 制度が始まる前に学びませんか？
4月よりふしこ地区センターで開催決定!!! 毎月第3火曜日 14:00～			
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 東区伏古11条3丁目	8月18日(火)	14:00～ 15:30	『マイナンバー制度について学びましょう』 制度が始まる前に学びませんか？
伏古本町 まちづくりセンター 東区伏古3条3丁目	8月5日(水)	10:00～ 11:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動 講師：北海道医療大学 リハビリテーション科学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)
	8月19日(水)		

※参加費の書いていない内容は、無料となっております。

お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター伏古本町
東区伏古7条3丁目1-33 (特別養護老人ホーム藤苑内)
電話番号 781-1100 (担当：豊嶋・岸)

ブログ更新中!!!

介護予防センター伏古本町

検索



タマネギ通信

札幌市東区介護予防センター伏古本町

— 編集・発行 —

札幌市東区伏古7条3丁目1-33

社会福祉法人 伏古福祉会内

電話 011(781)1100

責任者 岸田 喜幸

7月11日(土)におこなった料理教室(suco's キッチン in 大阪府)お好み焼きと肉吸いを作りました。

今回は、お好み焼きのレシピをご紹介します。



● ふんわりお好み焼き(長いも・豆腐入り)

<材料> (4枚分)

☆お好み焼き粉	150g	☆長いも	150g
☆豆腐(絹ごし)	150g	・だし汁	100cc
・キャベツ	1/4個	・わけぎ	1/2束
・揚げ玉	適量	・小エビ	適量
・エビ	8匹位	・豚肉(小間肉やバラ肉)	100g
・おたふくソース、青のり、かつお節、マヨネーズ	適量		

<作り方>

- (1) 長いもはすりおろし、豆腐は泡だて器で混ぜ、なめらかに。キャベツはあらみじん切り。わけぎは小口切りにします。
- (2) ☆を一つのボールに混ぜ合わせます。だし汁は生地 hardness を見ながら少しずつ加えてください。
- (3) 冷凍のエビの場合は流水で解凍後、殻と背わたを取り、塩・片栗粉水でもみ洗い。臭みを取って流水で洗い流し、水気を取ります。
- (4) 焼く直前に生地と具材を1/4ずつ混ぜ合わせ、焼きます。生地の上に豚肉を隙間無く乗せ、エビは放射状に乗せます。
- (5) 表の両面がプツプツ穴が開き始めたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにします。そしてもう一度裏返します。
- (6) お好みでソースなどで味付けをし完成です。



<ポイント>

焼く時は、厚めに生地を流すといいと思います。

今回のお好み焼きは、長いも、豆腐を入れて作ってみました。ご家庭でも本格的なお好み焼きが簡単に作れます！市販のお好み焼粉を使って、一手間加えることで、ふんわり柔らかくに焼き上げます。