



# ひまわり通信

11月 高見山に登ったときに撮った秋の実です

特定非営利活動法人  
「NPO千の風」  
ひまわり粟生発行 NO66  
2020年11月

## 10月から運動教室が始まりました

長い間コロナの影響でお休みをせざるを得なかった運動教室、やっと再開する事が出来、皆さんとお会いする事ができました。久しぶりに運動をする方、初めて来てくださった方、集会所の時からずっと続けて来ておられる方々、また皆さんと一緒に笑顔いっぱい運動教室を始められた事を私達スタッフ一同、本当に嬉しく感謝の気持ちでいっぱいです。これからも大笑いしながら無理せずほどよく身体を動かして楽しんでいきましょう！

これからも、  
どうぞ、どうぞ、  
よろしくお願  
い  
します\*



## スポーツの秋

いま、卓球が「旬」です  
新しい仲間も増えて  
みんないい汗かいています

10月から新しい仲間が2名加わり、総勢9名で卓球を楽しんでいます。瞬発力のいる卓球を、させている、みなさんの姿にスタッフも感動です。



新人さんの  
紹介です

### ●小林友子さん

みなさん楽しい方ばかりで笑いに行っているのか卓球に行ってるのやらかと楽しくあります。

### ●的場克嘉さん

昔とった杵柄という言葉があるが、まだまだ思い出しながらの卓球を楽しんでいるところである。

## 今月のおすすめメニュー

### ●ふわとろヘルシーお好み焼き(4人分)

木綿豆腐 1丁・豚バラ肉(200g)  
キャベツ(150g)・山芋(100g)  
万能ネギ・紅生姜・揚げ玉(適宜)

顆粒和風だし(大さじ1/2)  
しょうゆ(小さじ1/2)

お好み焼きソース・マヨネーズ  
かつお節・青のり

〈作り方〉

- ① ボウルに豆腐を入れて泡立て器で出来るだけ細くすねらかにする。卵を加えて更に混ぜる
- ② すりおろした山芋、粗みじん切りにしたキャベツ、紅しょうが、揚げ玉、だしの素、しょうゆを加えてスプーンで混ぜる
- ③ 深めの耐熱ボールにラップを2重に敷き生地を流し入れ、上からもふんわりラップをする
- ④ 600Wの電子レンジで3分加熱、一旦取り出してスプーンで混ぜたらラップをかけて更に3分加熱
- ⑤ 竹串を刺して生地がどろっとしなくなったらラップで包み込んで5分ほどおく
- ⑥ お皿をかぶせてひっくり返したら出来上がり♡

\*お好みでソース、マヨネーズ、かつお節、青のり、ネギを散らして召し上がって下さい。

\*豚肉は別で茹で豚にしているのでカロリー控えめであっさり食べれます。

豆腐とやまの芋が入っているので、とてもお腹がいっぱいになる一品です。簡単に出来るので是非試してみてくださいね♡

