



〒759-4102
 山口県長門市西深川 10845-1(御所原大神宮さん横)
 TEL(0837)22-1633 FAX(0837)22-2212

	月	火	水	木	金
【プログラム】 活動(竹・畑・牛乳パック作業、ベルマーク・古切手仕分けなど)は自由参加です。 第1・3金曜日午後:買い物 それ以外の午後:活動またはレクリエーション			1	2	3
			活動	活動	活動
			活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	買い物
日付	6	7	8	9	10
午前	活動	活動	活動	活動	活動
午後	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション
日付	13	14	15 たけのこサロン	16	17
午前	活動	活動	「ドライブ(下関市)」	活動	活動
午後	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション		活動 レクリエーション	買い物
日付	20	21	22	23	24
午前	休み	活動	活動	活動	活動
午後		活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション
日付	27	28	29	30	31
午前	活動	活動	活動	活動	活動
午後	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション	活動 レクリエーション

とろ玉なす豚丼

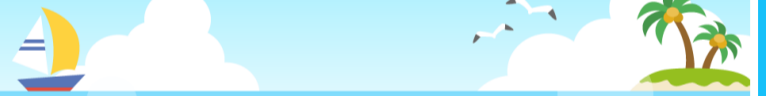


材料 (2人前)

- なす 2本
- 豚バラ肉(薄切り) 120g
- サラダ油 大さじ2
- 塩 少々
- 焼肉のたれ(中辛) 大さじ4
- ごはん 2杯分
- 温泉卵 2個
- 青ねぎ(小口切り) 適量
- いりごま 適量

作り方

- なすはヘタを切ってから縦半分に切って斜め薄切りにする。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- フライパンに油を中火で熱し、豚肉を炒めてこんがり焼き色がついたらなすを入れ、塩をふって炒める。
- なすがしんなりしたら焼肉のたれと水大さじ1を加えて炒め絡める。
- 器にご飯を盛って(3)と温泉卵をのせ、フライパンに残ったたれを回しかける。ねぎ、ごまをふる。



『コップ1杯の水』で夏を乗り切ろう

いよいよ夏本番の7月。この時期に大切なのは、喉が渴く前のこまめな水分補給です。1時間に1回、コップ1杯を目安に水や麦茶を飲みましょう。室内でも無理せずエアコンを使い、元気に夏を過ごしましょう。

6/17(水)
たけのこサロン

一品料理(焼きそば)



参加を希望される方はお知らせください。

たけのこサロン

7月15日(水)

9:45~15:00

「ドライブ(下関市)」

集合場所: たけのこ村

持参物: 昼食代、飲み物、ハンカチ



お問合せは、たけのこ村までお願いいたします。TEL: 0837-22-1633

