

ほっとサロンだより

明けましておめでとうございます。新年を迎え新たな気持ちで前に進みたいと思います。

お陰様でほっとサロンは今年7周年を迎えます。昨年新しい広い部屋に引っ越しました。多くの皆様にご利用いただきまさしく癒しの空間として、お茶とおしゃべり、涙と笑いで過ごしています。

今年もよろしくお願ひ致します。サロンでお待ちしていま〜す♡



寒い季節にはお鍋が良いですね！今月は「キムチ鍋」をご紹介します。キムチ鍋で体の内から暖まりましょう。餅、餃子、野菜など入れるとバランスのとれた1品になりますよ。

〈材料〉5~6人分

1人当たりエネルギー 309kcal たんぱく質 8.2g 塩分 3.3g

さつまいも 2~3本 (450g)
 ごぼう 1~2本 (100g)
 白菜 1個 (800g)
 水菜 1束 (150g)
 ネギ 1本 (200g)
 冷凍ぎょうざ 6個
 キムチ 200g
 キムチの素 100g
 もち 6個

〈作り方〉

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、さつまいも・ごぼうは水にさらす。
- ② 鍋に材料を入れ、火にかける。



〈島根大学医学部附属病院栄養部治療室提供〉

げらげら公楽部

日時 1月19日（土）
 13時30分~14時30分
 場所 3階（ほっとサロン）

お問い合わせ先
 小林（090-5370-4689）

日曜ほっとサロン「スマイル」

日時：1月20日（日）13時~15時
 場所：ほっとサロン
 お問い合わせ先：

矢田（090-1335-2609）

〈お願い〉

平日の連絡は19時以降をお願いします。

ほっとサロン

3階 看板が出ています。
 毎週月曜日 10時~15時
 お問い合わせ先：0853-20-2069

