

# ほっとサロンだより

師走です。この一年を振り返ってみませんか？ 楽しいこと、悲しいこと、辛いこと、嬉しいこと・・・思い出になることがありましたか？

新しい年に向けて自分らしく生きること、何かにチャレンジしてみませんか？趣味でもボランティアでも目的・夢を持つことは素晴らしいと思います。

残り一ヶ月、風邪などひかないように体調管理してお過ごしください。



☆ お正月に煮卵はいかがでしょうか。



(島根大学医学部附属病院栄養治療室提供)

## 材料(1人分)

- 卵 2個
- 中華だし 小さじ2
- 水 1カップ
- しょうゆ 大さじ4
- みりん 大さじ2

## 作り方

- ① 鍋に水と卵を入れ、12分位ゆでる。
- ② 鍋に水1カップと中華だし、みりん、しょうゆを入れ沸騰させ冷ましておく。
- ③ ②に①を入れ2時間位漬けて、できあがり！



〈1人当たり〉エネルギー144kcal たんぱく質0.9g 塩分5.4g



## げらげら公衆歩

日時：12月22日(土)  
12時～14時

場所：3階(3011室)

\*クリスマス会をします。

参加者は何か1品持参してください。

〈お問い合わせ先〉

小林：090-5370-4689

〈お問い合わせ先〉

## 日曜ほっとサロン「スマイル」

12月は都合により お休みします。  
平成25年年度もよろしくお願いいたします。



## ほっとサロン

3階3011室 看板が出ています。

毎週月曜日 10時～15時

0853-20-2069

