

上安産業廃棄物最終処分場

のその後 (3)

今、どうなっているのか？

行政の調査が入りましたが、盛り土崩落災害の不安・浸透水の汚染等、不安はつきません。現状を知り、注意深く見守っていきましょう。組合員の皆様、おこし下さい！

11月7日(木) 10:00~11:00

自治会館

講師 上安産廃から安心安全を望む市民会 坂本裕様
 <お問合せ> 平谷 (038-0034)



No.268
10月号
広島医療生協
あさひが丘支部
平谷
838-0034
組合員数
1523
班数
9



高齢者の為の健康からたづくり教室(栄養と運動)

学習会をしました。



広島産小松菜をたくさん使って、おいしく栄養たっぷり簡単メニュー

<小松菜サバ缶カレー>

- たまねぎ 1/4個 (50g)
- にんじん 2cm (25g)
- 小松菜 2株
- サバ水煮缶 1缶 (150g)
- カレー粉 大匙 1 1/2
- ↑チャップ 大匙 2
- お好みソース 大匙 1
- 塩こしょう 少々
- おろしニンニク (4cm) 2cm
- おろしショウガ (4cm) 2cm

- ①小松菜、玉ねぎ、人参みじん切り
- ②耐熱ボウルにサバ缶(汁ごと)と、A①の玉ねぎ、人参を入れて混ぜ、ラップする
- ③②を電子レンジ(500W)で3分加熱し、1つたん取り出し、①の小松菜を入れて混ぜ、電子レンジ(500W)で2分加熱

※カレー粉を調整して、お好みの辛さで！
 ※青菜が苦手なお子様でも食べやすい
 ※食パンにのせて、チーズをかけてこんがり焼いてもおいしくです！

レシピ作成：安佐北区地域支えあい課

材料2人分

A