

しが健康医療生活協同組合文化レクリエーション委員会 主催

# 親睦グランドゴルフ大会

参加費は無料です

申し込み締め切り日 4月24日(月) 中

と き: 4月30日(日)

9時受付、9時30分プレー開始

ところ: 湖南省親水公園

滋賀県湖南省夏見 589 0748-72-4990

申し込みは、グループではなく個人名で申し込んで下さい。親睦大会ですから、いろんな方と組を組んでプレーをします。



グランドゴルフのクラブをお持ちの方は、申し込み時にお知らせください。

\*参加申し込み先\*  
しが健康医療生活協同組合  
☎ 077-574-8522 FAX 077-574-8799

## 男やもめのかんたん料理 NO.13 (金岡 英明)

3月号で紹介したかんたん料理の記事に「カルボナーラ風ラーメンは難しかった、もっと簡単にできるものを紹介してほしい」とのご意見が届きましたので、気を付けて紹介していきます。

### お麩とツナの卵とじ丼

材料はツナ缶、市販の麺つゆ、お麩、卵を用意してください。最初にツナ缶からツナを出し油は使いません。麺つゆを水で薄めるのですがあとで調整



しますから、最初は薄味にしておくことがポイントです。あとは卵は溶いておきます。

用意した麺つゆの 2/3、ツナ、お麩を小さな蓋つき鍋に入れて中火で熱し、お麩につゆを吸わせませす。弱火にして残りの麺つゆを加えてから、溶き卵を加え蓋をして、卵がお好みの状態になったら、ごはんに乗せて完成です。

## 行事と会議の日程 (2023年)



- <4月>
- 15日(土) 健康づくり学会
- 26日(水) ナイスピクス  
にじの家サロン(毎週木曜)

- <5月>
- 9日(火) ほほえみ作業日
- 10日(水) ナイスピクス  
にじの家サロン(毎週木曜)

- 無料法律相談
- 12日(金) 何でも相談会
- 20日(土) 子ども食堂
- 28日(日) 健康まつり
- 30日(火) オレンジ会  
(ふくふくセンターで開催)

\*会場はすべてにじの家サロンです。

\*無料法律相談会は、こびらい診療所の2階が会場です。