

ありがとう50年! よろしく未来!

～北医療生協創立50周年記念式典～

北医療生協は今年創立50周年を迎え、新しい一歩を踏み出しました。
10月に行われた記念式典には700人を超える方が集まりました。
これまでの歩みを確信し、さらなる発展を目指します。

50周年史劇

笑いあり・涙あり!
これまでとこれからと



人形劇

大人も子どもも
釘づけ!



落合恵子氏講演

みなさん、
老いることはイヤですか



明日へつなげよう みんなで支えた50年 さあ新しい一歩を! 北医療生協 創立50周年記念式典



愛工大名電

式典を鮮やかに
飾る大演奏!

バランスボール

Let's トライ!
楽しく健康づくり



減塩料理

塩分?
使わなくても
おいしいよ!



減塩 レシピ No.105 106

サーモンのポワレ バルサミコ風味

(1人分)
塩分: 0.7g



作り方

- 1 もやしはひげを取り、人参は細切り、まいたけ、小松菜とともに蒸し煮にする。
- 2 野菜を①で和えておく。
- 3 サーモンに塩、こしょうをふり、小麦粉をふって余分な粉ははたく。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れ、サーモンを皮目から焼く。
- 5 皮目がぱりついたらひっくり返し、中までしっかり火を通す。
- 6 サーモンにバルサミコ酢をかける。
- 7 血に野菜の蒸し煮をのせ、サーモンをのせる。

材料(1人分)

- サーモン..... 1切れ
- オリーブ油..... 大さじ1
- 塩、こしょう..... 少々
- バルサミコ酢..... 大さじ1
- 小麦粉..... 少々
- もやし..... 100g
- まいたけ..... 50g
- 人参..... 10g
- 小松菜..... 10g
- ◎ごま、しょうゆ...各小さじ1

枝豆のカシューナッツ豆腐

(1人分)
塩分: 0.5g



作り方

- 1 枝豆は3～4分茹で、さやかに豆を入れすりつぶした後、②と塩を出しておく。
- 2 昆布だしと粉寒天を鍋に入れ火にかける。沸騰したら弱火で1分間煮溶かす。

材料(1人分)

- 枝豆(豆のみ)..... 50g
- 昆布だし..... 175cc
- 粉寒天..... 1g
- カシューナッツ..... 40g
- 塩..... 少々
- ミニトマト..... 2個

ビタミンB1、ビタミンC、カリウムが豊富な枝豆は動脈硬化予防になります。写真では白っぽいですが、現物は美しい翡翠色です。

- 3 ミキサーに枝豆とカシューナッツを入れすりつぶした後、②と塩を加え、さらにミキサーでなめらかにする。
- 4 こし器でこし、型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

50周年川柳

みなさんの投票の結果
最優秀賞と優秀賞が選ばれました!

最優秀賞

百年に 浜田徳田の 夢たく志
小川 洋水

優秀賞

50年 夢を叶えて また一歩
荒川 祥一

優秀賞

浜田医師 診療所有りて 今がある
安保 邦彦

優秀賞

暗闇に キラリと光る 道ひとつ
小椋 理事

日常の楽しいこと。面白いことを五七五で投句してください。
作品は下記投稿先まで、ハガキでお寄せください。