

ゆあ・ポートアンケート

ゆあポート アンケート

ゆあ・ポート
メンバーが独自の
アンケートを実施

《あなたの
好きな秋の味覚
は?》

1位 なし 栗 4票
2位 さんま 3票
3位 まつたけ 2票

他 ハチミツ
みかん
じゃがいも
ぶどう

用意ドンクッキングからおすすめ

ジャージャー麺

(2人前)
中華麺 2玉
ゴマ油 大1
豚ひき肉 100g
長ネギ みじん切り
ニンニク 1片
生姜 1片
サラダ油 大1
豆板醤 小1
甜麺醤 大1
味噌 小1
たけのこ 40g
椎茸 2枚

- ① 玉葱、長葱、人参、ニンニク、生姜、椎茸、筍をみじん切りにする
 - ② 鍋に油をひき、ニンニク、生姜、長葱を入れ、香が出るまで炒める
 - ③ 炒めた鍋にひき肉、玉葱、人参、椎茸、筍の順に炒める。
 - ④ 甜麺醤、豆板醤、味噌、砂糖、みりん、酒、鶏ガラスープの素、醤油を合わせておく
 - ⑤ 炒めた具材に合わせ調味料を入れ味を調える
 - ⑥ 中華麺をゆで、水でしめる
 - ⑦ 皿に麺を盛り、具材をのせ、出来上がり!
- ※好みで胡瓜を添えてもよし



外出行事

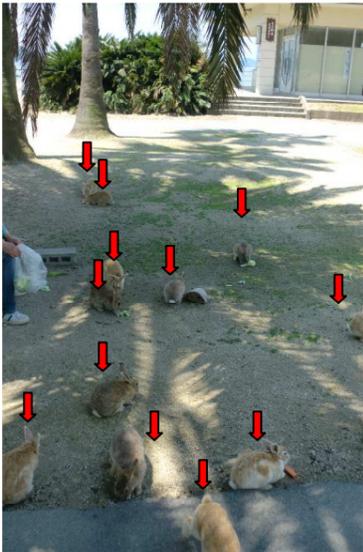
《大久野島に行こう》



「景色が最高だ!!」



「カウボーイ」



《参加者の声》
電動自転車も乗って
初めての体験で
楽しかった。

ビニール袋いっぱい
持ってきた
キャベツがすぐに
なくなったよ。



三原 福祉まつりへ 作品を展示



ゆあ・ポートで作った
メンバーさんの
作品を福祉祭りで
展示しました。

メンバー投稿欄



「ゆあ・ポートに変わった茄子の登場」
Kさん撮影

「変わった茄子がオットセイに変身!!」



変身

「今年のカープの51番は、大活躍
しかし
昔に51番を着ていた方も
大活躍中!!!」
Tさん作成



小泉
看護病院長
三原市出身
中川 惣一