

## 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



## 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

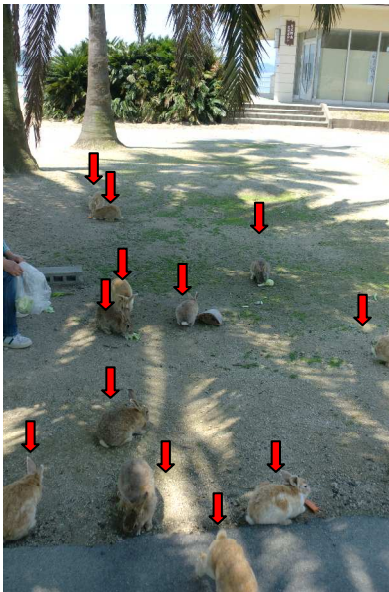
### 《大久野島に行こう》



「景色が最高だ!!」



「カボチャを飼った」

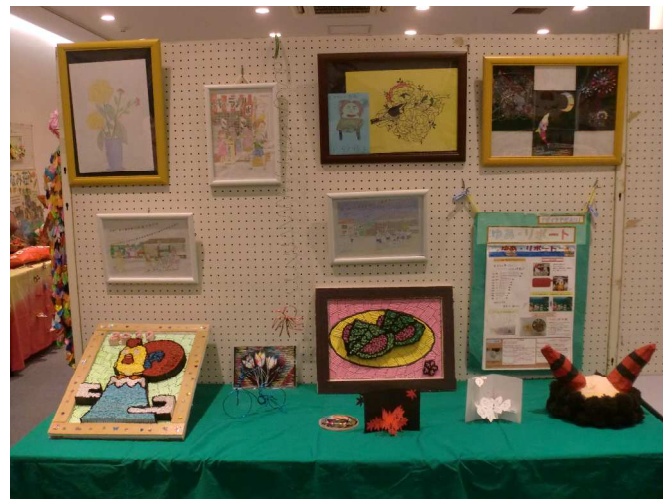


《参加者の声》  
電動自転車も乗って  
初めての体験で  
楽しかった。

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

