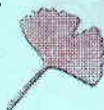




しらすぎ



第114号 2015年11月

浦和東支部運営委員会

味輝パン バイクンで 忘年会

味輝パンを食べつくします！「消費材あみだくじ」もあります！

自前の天然酵母の原料は「米・麴・水」だけの **こだわりぬいた味輝パン！**

＜新規加入者 & お友達紹介プレゼントあり＞

詳しくは配布チラシをご覧ください♪

日時 2015年12月17日（木）11:00～14:00（受付10:45）

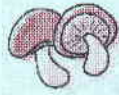
場所 プラザイースト 3F キッチンスタジオ 参加費：200円

＜お願い＞

- ★ OCR袋……4か所にハサミを入れ、1枚のシートにして返却してください。
- ★ 200mlの牛乳びん……Rマークは入っていませんが、必ず返却してください。
学校給食に使用しているので足りなくなると困ります！

2016年度の支部委員のおさそい

- * 楽しいイベントを企画してみませんか？
- * 新しいお友達ができます。
- * 生産者交流会などで生活クラブを楽しみましょう！
- * 加入間もない方でも楽しくできます。
- * 小さいお子さん連れでも大丈夫！託児があります。
- * 学習会や委員会に出席すると、半日800円の委任料が出ます。



白菜と豚肉の酸辣湯

白菜のビタミンCは風邪の予防に効果的。カリウムも多く、身体の老廃物を排出してくれるので、高血圧予防になります。

寒くなるにつれて増す甘味。身体を温めるスープを食べましょう

【材料】(2人分)

白菜……………300g	しいたけ………2コ
豚小間切れ… 60g	しょうが………1片
絹豆腐………100g	片栗粉………大さじ1
ねぎ 1/2本	ごま油………小さじ1
えのき茸………50g	

A 鶏ガラスープの素…小さじ1、酢…小さじ2、しょうゆ・塩…各小さじ2

【作り方】

- ① 白菜は1～2cm幅に切る。豆腐はひと口大の角切りにする。えのき茸は長さ2cmに切り、しいたけは薄切りにする。ねぎは1～2cmの小口切りにし、しょうがは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して白菜を入れ、しんなりするまで炒め、豚肉・ねぎ・きのこ・水2カップを加えて火が通るまで煮る。
豆腐・しょうが・Aを入れ、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
好みに黒こしょうをふる。

ご注意ください!

12月4回と12月5回は 配達曜日が変更になります

配達日は 12/3日 12/4日 12/5日 の3週です。
以下のカレンダーで配達日をご確認下さい。

いつものお届け曜日をご確認下さい。	月曜の方	火曜の方	水曜の方	木曜の方	金曜の方
12月3日(水)	14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
12月4日(木)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
12月5日(金)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
集金	1月				

渡辺雄二氏講演会

「体を壊す10大食品添加物」

2016年1月28日(木)カルタスホールにて
詳細は 後日配付のチラシをご覧ください。

2016年末宅配・宅配おせち2016

宅配で届く年末年始のごちそう♡
まだ申し込めます♪
12月2回(49週)のカタログをご覧ください。