



しりあま

139号 2017年12月
生活クラブ浦和東支部委員会
<http://club-urawa.sakura.ne.jp>


お申し込み・お問い合わせは川口センターまで(TEL048-286-6911 FAX048-286-6915)

☆縁結びパーティー 

12月24日(日)13:30~16:15 浦和コミュニティーセンター
第14集会室(コムナーレ10階) 参加費:500円

※組合員の家族限定の婚活向けのパーティーです(友達まで参加可能)。申し込み締め切りは、12月22日(金)です。先着男女各20名で締め切らせていただきますのでお早めに!

☆ようこそカフェ@美園『セルフマッサージ講座』

12月26日(火)10時~12時 美園コミュニティーセンター
 第5集会室(さいたま市緑区美園4-19-1)

※どなたでも参加できます。生活クラブに新しく加入された方には特におすすめです。参加費は無料、申し込み締め切りは12月22日(金)です。

☆思春期の子どもを持つ親のための子育て講座Part2

1月18日(木)10時~12時 市民活動サポートセンター南ラウンジ
(浦和駅東口、コムナーレ9階)
※申し込み締め切りは、託児希望あり…12/29(金)、託児希望なし…1/12(金)です。

☆生活クラブのエビとバナナがおいしいワケ 

1月25日(木)10:00~13:00 尾間木公民館 参加費300

※生活クラブのエコシュリンプとバラゴンバナナの生産者交流会です。詳しくは今後配布のチラシをご覧ください。

☆フードドライブにご協力ください!



2月12日(月)~23日(金) 生活クラブ埼玉本部3階

※ご家庭で眠っている食品(賞味期限が3か月以上あり、常温保存できる未開封のもの)がありましたら、寄付してください。10時から17時の間に持って来てください。

♠県内青果物の台風被害について♠

10月の台風で県内の青果物産地が大きく被害を受けました。このため青果物の欠品が発生していますがご理解ください。

♡大原地区・原山地区・大谷口地区の皆さま♡

1月に組合員実態調査及びニーズ調査アンケートを実施します。ご協力をお願いいたします。

ノンホモ牛乳でモッツアレラチーズを作いませんか？

大原・本太地区のクリスマスお正月用品試食会でモッツアレラチーズ作りの実演があり、大変好評でした。ノンホモ牛乳を使えば家庭で簡単にモッツアレラチーズが作れます。冬休みのお子さんやお孫さんと一緒にモッツアレラチーズ作りにチャレンジしてみてください！

[材料]ノンホモ牛乳1本(900ml)、食酢大さじ3

[道具]鍋(アルミ以外)、ボール、しゃもじ2本、ざる、温度計

[準備]やかんにお湯を沸かしておく(約2リットル)



- ①鍋にノンホモ牛乳を入れ、中火でかき混ぜながら63～65℃になるまで加熱する。
- ②火を止め食酢を回し入れ、しゃもじでゆっくり混ぜると、繊維状に固まりが集まってくるので、しゃもじでまとめながらざるですくい取る。(残ったホエイは捨てないで！)
- ③できた固まりをボールに入れ、90℃以上のお湯を固まりが被る程度に入れ、2本のしゃもじで折りたたむように練る。温度が下がったらお湯を入れ替え、なめらかになったら氷水で冷やす。(練るほどに固くなるので、練りすぎに注意しましょう。)



- ★約100gのモッツアレラチーズができます。保管はラップにくるみ冷蔵庫で2～3日。
- ★スライスしたモッツアレラチーズとトマトを交互に並べ、塩・こしょう・オリーブオイルをかけたカプレーゼがおすすめです。また、ピザの上のにのせるとトロリ溶けて最高です。
- ★ホエイはバナナ・桃缶・みかん缶と一緒にミキサーにかけて作るミックスジュースがおすすめです。ホットケーキミックスを使ったパンケーキはヨーグルトの風味がおすすめです。