

しらすまき

147号 2018年 8月
生活クラブ 浦和東支部委員会
http://club-urawa.sakura.ne.jp

鶏すきにはたまらない   大谷口地区主催

9月8日(土) 11:00~ 善前公民館 エアコン持参

手羽先、手羽元を使った簡単な料理を3種類作り可

足もみ講座



大谷場地区主催

9月21日(金) 13:00~16:00 南浦和公民館 会議室1

夏の疲れをいやすチャンス!!

タオル・水 持参

防災を考える




木崎地区主催
定員20名

9月29日(土) 10:00~12:00 領家公民館 調理室

さいたま市災害アドバイザーを招き、私たちの地域について学習します。

ライフプラン講座

エンディングプラン

~ エンディングノートを書くために ~ 

10月14日(日) 10:00~12:00 領家公民館 会議室

詳しくは、9月に配る『ちびとびキズaki』で申し込んでください

-----きりとリ-----

編集:木崎地区

イベント申込書

参加イベントを○で囲んでください

川口セヌー(高橋)行き Fax 286-6915

配達便 or Faxで申し込んでください

9/8 鶏料理

9/21 足もみ講座

9/29 防災を考える

組合員コード(

) お名前(

) 電話(

)

大試食会 開催

11月13日(火) 11:00~15:00

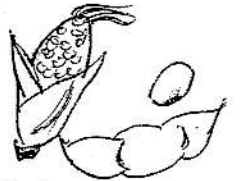
大宮ソニックシティ

16の生産者が一堂に会しあなたの気になる消費材を
味わえる絶好のチャンス!! お誘い合わせの上お越しください

『おから、コガんも』

40周年記念消費材、川ロブロック開発!!

かつお節味をベースにして「コーンがんも」と「枝豆がんも」
交互に提供します。是非注文をお願いします。



☆組合員のみならずへ 緊急のお願い ☆

西日本を中心とした記録的豪雨災害への被災者救援カンパ
10月2回までの注文書裏面の6ヶ所注文番号233986と数量欄に
申込口数をそれぞれ記入してください。1口500円で何口も申し込みます
「3.11を忘れない交流活動支援カンパ」詳細はCOMEONかんをご覧ください

わたしの
イチオシ

Good!



オイキムチ

ほんと
ん〜! まいから(うれ)
ついで食べてあげろ!!

《材料》

キャウリ	800g
大根	10cm
人参	小1本
根生姜	1かけ
みょうが	3コ
青ジソ	5枚
サンニョムシソ	1袋 (生活クラブ)

《作り方》

キャウリは前日の夜4%の塩水につけ
軽く重しをする
次の日に大根 人参 根生姜 みょうが
青ジソを千切りにする
青ジソ以外をボールに入れ少量の
塩で軽くもみ30分置き水気をよく
絞る。ジソとサンニョムシソをもみ込み
漬かったキャウリを程良い長さで切り
縦に切り込みを入れ千切にした
サンニョムシソ漬をほたみ容器に
おろりつめ冷蔵庫で一日位置い
たら おいしいオイキムチのできあがり♡

食育サポーター

おススメスポーツドリンクの作り方
水1L、レモン汁大2、砂糖又は
はちみつ大4、塩小1を溶かすだけ
お好みでレモン汁を増やしてみね!