



しりずみ

220号 2024年 11月

生活クラブ・浦和東支部委員会

<https://club-urawa.sakura.ne.jp>

～これからの浦和東支部 催し予定～

1月19日(日)1:30～3:00 太極拳体験 浦和美園コミュニティセンター



支部委員の募集



浦和東支部の支部委員会は、20名ほどで運営しています。
組合員の皆さんの新しいご意見を聞きたい、新しい意見が加われば、
もっと活発に活動できるのではないかとの思いから、支部委員の募集
を行います。生活クラブ大好きな方、支部委員になってみませんか？
まずは、支部委員会の見学に来てください。
支部委員会予定 12/5(木), 1/10(金)

支部委員の役割：月一度、浦和にて支部委員会を行い、消費材のこと、たすけあい
のことなど意見を持ち寄り、話し合いをして、川口ブロックへ報告
しています。(交通費、お弁当、委任料が支払われます)

下記の申込書を川口センターへ配達便かFAXにてお送りください。

川口センター(担当 原田) FAX:048-424-5386

詳しいお問い合わせは、こちら(松井:048-885-7809)か
浦和東支部のアドレスにお願いします

応募者が出ない場合は、支部委員会で無作為に候補者を選出し、
お手紙でお知らせします。ご検討をお願い致します。

浦和東支部

申込書

川口センター行

お名前

組合員コード

電話番号

連絡のつきやすい時間帯



- ・支部委員になりたいです
- ・支部委員会の見学をしたいです。
参加希望日 12/5(木) 1/10(金)
〆切は支部委員会の2日前まで
- ・1/19(日) 太極拳体験に参加します

メールでのご連絡は、こちらから。内容を記入して
ご連絡下さい

全2回の🎄クリスマスお正月試食会が無事に終了しました！

延べ参加人数は56名。たくさんの参加がありました。

ミートローフが1番の人気！お肉の材料費が1500円ほどで、食べ応えのある量ができます。他に人気があったのは、リースサラダ、マッシュポテト、ケーキいろいろ、パエリアでした。全部美味しかったと書いて下さったかたも何人もいらっしゃいました。

クリスマスケーキ以外の消費材は、ずっと取り組みがありますので、いつでも同じごちそうを、作ることができます！記念日やお祝い、おもてなしに、ぜひ作ってみてください。

浦和東支部の支部委員には、お料理の上手な方がたくさんおられます。料理講習会では、そんな方々の所作を間近で見ることができます。また、同じものを食べている仲間にも出会えます。消費材を取るだけでなく、学ぶ機会がたくさんありますので、催しにお出かけ下さい。

ミートローフ

材料（5人分）

牛ひき肉	250g	A	セロリ	1本	
豚肉ひき肉	240g		人参	小1本	
パン粉	3/5カップ		玉ねぎ	中1個	
			ニンニク	1片	
			パセリ	2房	
B	トマトケチャップ	60cc	C	ブラウンシュガー	大さじ1
	卵	小1個		ドライマスタード	小さじ1/2
	ドライマスタード	小さじ1		トマトケチャップ	60cc
	塩	大さじ1/2		中濃ソース	大さじ2
	黒こしょう	小さじ1			

作り方

- ①Aを3センチぐらいに切り、フードプロセッサで細かくする
- ②ボールにひき肉とパン粉とAとBを入れ良く練る
- ③②の肉をかまぼこ形に整え、アルミホイルで作った型に入れる
表面にCを塗り、オーブンに入れ、190℃で30～35分焼く
- ④焼き上がったら、冷めるまで置いてから、切る（肉汁を閉じ込めます）

発行：浦和東支部委員会 編集：大谷場地区

