

☆ 実演ありのせっけん学習会

日時：2011年2月7日（月）10：30～12：30

場所：生活クラブ生協（本部）

今度の粒状せっけんは手間いらずで、優れもの！

お問合せ：本部地域課 048-839-4881 締め切り2/4(金)

☆ 第4回 ナビパーティ

日 時：2月8日(火) 10時～2時（この間出入り自由）

場 所：くらぶルーム 暖 2階

参加費：無 料

簡単おやつ作り

こねこね石鹼でバラの花作り

入園・入学グッズ作りのお手伝いします

どなたでもお気軽に
ご参加ください
お問い合わせは
安島まで 833-8516

☆くらぶルーム暖からのお願い

昨年の暮れに、暖の近所の方から、騒音についての注意を受けました。
その前の年にも、同様の注意を受けております。

おしゃべりは楽しいのですが、特に、庭の声は周囲にも直接響きます。
室内での会話も含めて、みなさんのご配慮をお願いします。

チラシまきに ご協力ください!

浦和東支部委員会より、「お試し4点セット980円キャンペーンチラシ」3枚を、お届けしました。

それぞれ、

◎お友達に渡しても OK!

◎ご近所のポストに入れても OK!

「米のかがやき」煮立ちのポイント

今年のお米は、記録的猛暑の影響で白い部分がありますが、味に遜色はありませんので、どうぞ安心してご賞味ください。

計量カップで正しく計りましょう。

また、おいしく食べるコツとして、毎回食べるべき量を炊くようにしてください。

◇ 洗米（とぎ）

お米をとぐ際に割れやすい傾向があるため、いつもよりやさしくといでください。

◇ 水の量

釜を平らなどころに置き、基準量よりもやや少なめにしてください。

◇ 浸漬（水に浸す）

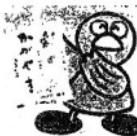
1時間を目安に、お米に水を吸わせてください。

◇ 蒸らし

炊き上がり後、10分くらい蒸らしてください。

◇ ほぐし

蒸らしが終わったら、ご飯を軽めにほぐして余分な水分をとばしてください。



2Rを促進するための講演&署名活動

おかげさまで、浦和地区は1,588名分が集まりました。
御協力ありがとうございました。

次回の支部運営委員会は、2月4日（金）10時～ くらぶルーム暖

発行：浦和東支部委員会

編集：東浦和地区