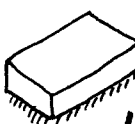



4月5日に支部委員研修を行いました。

今年度の浦和東支部の活動計画を話し合いました。

✿ 見学会 ✿
豆腐
山田屋さん



✿ 交流会 ✿
11/未 ~ 12/上旬
山ぼし

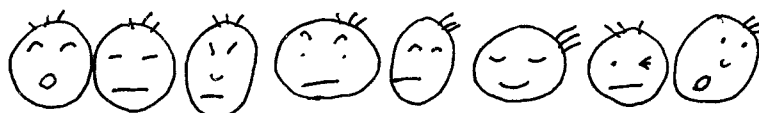


☞ 仲間作り ☜
4月・10月・2月
に
4ラシ配リをする

🌸 まち作り 🌸
10月に
新都心コンコース
消費生活展

🌟 子育てクラブ 🌟
5/27 (金)
エコロ学習会

☺ 新規加入者対応
7月に
支部・木崎地区
合同で行う



たくさんの仲間と会いましょう!!



お知らせ

活動費の引き落としについて

2016年度の支部・地区活動費を5/26(木)に引き落としさせていただきます。5月利用代金と同時に引き落としです。活動費の集金は一年に一度のみです。残金のチェックをお願いします。

支部活動費	地区活動費	合計金額
500円	大原 500円	1000円
	本太 500円	1000円
	木崎 300円	800円
	原山 400円	900円
	大谷場 200円	700円
	大谷口 500円	1000円
	東浦和 300円	800円

わたしのイチオシ消費財

●親鶏のひき肉を使って

★親鶏のひき肉と野菜いりだんご

- ・親鶏のひき肉にタマネギ・人参をすりおろす
- ・ブロッコリースプラウト水に加えて団子を作る
- ・鍋やスープに加えるとフワフワでとてもおいしい。

●ブロッコリースプラウトは抗酸化作用が強い!!



★ケンコーハンバーグ

- ・親鶏のひき肉にタマネギ・片栗粉・豆腐またはレンコンのすりおろしを加えてよく練る。
- ・フライパンで焼き、お砂糖・しょうゆ・酒でタレを作り、からめ甘辛煮にする。
- ・冷めてもおいしいのでお弁当のおかずに良い

