

鴻巣にはたのしい催しが盛りだくさん! インフォメーション

このコーナーでは、各施設のイベント情報等を紹介しています。詳細は、各施設にお問い合わせください。

にぎわい交流館「にこのす」

(☎541-2901)

■焼き菓子教室～ガナッシュ・ガトーショコラ～

時 1月22日(日)10時30分～13時

定 6人(先着順)

費 1,000円(材料費・事前集金)

申 12月22日(木)9時以降に電話



花と音楽の館かわさと「花久の里」

(☎569-3811)

■手打ちうどん体験教室

時 1月13日(金)10時～12時

定 10人(先着順)

費 1,000円(材料費・当日集金)

■手打ちそば体験教室

時 1月16日(月)9時30分～12時

定 10人(先着順)

費 1,200円(材料費・当日集金)



■田舎まんじゅう作り体験教室

時 1月23日(月)10時～12時

定 10人(先着順)

費 700円(材料費・当日集金)

■寄せ植え教室

時 1月29日(日)10時～12時

定 12人(先着順)

費 3,500円(材料費・当日集金)

【共通事項】

申 12月21日(水)9時以降に電話又は窓口

ご厚意ありがとうございます



□森 庸之さんより 紙おむつ 17パック

【中央公民館へ】

□匿名の方より 足付碁盤と碁笥のセット

【ひなちゃん子育て応援基金へ】

□鴻巣市商工会青年部より 現金337,600円

□関東信越税理士会上尾支部より 現金100,000円

【子ども教育ゆめ基金へ】

□中央住宅消毒より 現金30,000円

作って食べて健康に！^{しよくかい} 食改さんがおすすめする絶品レシピ

監修：鴻巣市食生活改善推進員協議会

大根とホタテの梅あえ



材料(4人分)	
大根	1/3本(300g)
塩	小さじ2/3
ホタテ缶	1缶(70g)
└ マヨネーズ	大さじ2
A 梅干し(たたく)	中1/2個
└ かつお節	1g

【作り方】

- ①大根は拍子木切りにし、塩を振ってしばらく置き、水気を絞る
- ②Aを合わせ、①と水気を切ったホタテを和える

【栄養価】

1人分 ◎エネルギー74kcal ◎たんぱく質4.0g ◎食塩相当量1.4g

大根に含まれるジアスターゼ(消化酵素)やリパーゼ(脂質分解酵素)は、熱に大変弱く、50～70℃で効果を失ってしまうため、生の状態で食べることをおすすめします。また、ホタテには疲労回復効果のあるビタミンB₁、悪玉コレステロールを減らしてくれるタウリンが豊富に含まれています

