

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。

文化センター「クレアこうのす」(クレアこうのすチケットセンター ☎0570-666-534)

第二十一回おとしり寄席

- 時** ①柳家喬太郎独演会=1月30日(出)14時～(開場=13時30分)
 ②扇辰・兼好二人会=2月13日(出)14時～(開場=13時30分)
 ③三遊亭鬼丸の会=3月13日(出)18時30分～(開場=18時)

所 クレアこうのす小ホール

出演 ①柳家喬太郎・林家正楽 ②入船亭扇辰・三遊亭兼好
 ③三遊亭鬼丸・春風亭百栄

費 3回セット券=5,000円
 各回1公演券=2,000円

他 未就学児の入場はご遠慮ください



クレアこうのす
ホームページ



チケット販売中!

花と音楽の館かわさと「花久の里」

(☎569-3811)

多肉植物アレンジメント教室

時 1月17日(日) 10時～12時
定 15人 **費** 3,500円(材料費・当日集金)

手打ちそば体験教室

時 1月18日(月) 9時30分～12時
定 10人 **費** 1,200円(材料費・当日集金)

手打ちうどん体験教室

時 1月22日(金) 10時～12時
定 10人 **費** 1,000円(材料費・当日集金)

田舎まんじゅう作り体験教室

時 1月25日(月) 10時～12時
定 10人 **費** 700円(材料費・当日集金)

【共通事項】

申 12月21日(月)の9時以降に電話又は窓口(先着順)
 ※調理した食品は持ち帰り

こうのすシネマ映画情報

(☎544-9200)

公開中

STAND BY ME ドラえもん2
 サイレント・トーキョー
 新解釈・三國志



公開予定

12月18日(金) 約束のネバーランド
 12月25日(金) 劇場版ポケットモンスター ココ
 ※公開日は変更になる場合があります

**市民の日キャンペーン(映画1作品500円)
 実施中**

作って食べて健康に! ^{しょくかい}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

食物繊維でお腹スッキリ

切干大根のミルク煮

大根は、乾燥させると甘みが増すだけでなく、食物繊維やカルシウム、葉酸、カリウムの量も増えます。戻し汁にも栄養がたっぷりなので、煮汁やみそ汁などに使うことをおすすめします。



1人分 ◎エネルギー114kcal ◎食塩相当量0.9g
 ◎食物繊維2.7g ◎カルシウム139mg

【作り方】

- フライパンにサラダ油を熱し、Aを入れて炒める
- 牛乳、だしの素、しょうゆを加え、水分がなくなるまで煮詰めて器に盛る

材料(4人分)

A	切干大根(乾) (たっぷりの水に浸す→絞る)	40g
	にんじん(千切り)	20g
	しいたけ(千切り)	2個
	ちくわ(斜め薄切り)	小2本
	さやいんげん(斜め薄切り)	4本
サラダ油	小さじ1	
牛乳	1.5カップ	
だしの素	小さじ1弱	
しょうゆ	小さじ2/3	

