

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。

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 4月11日(月) 10時～12時
定 10人(先着順)
費 1,000円(材料費・当日集金)



■寄せ植え教室

時 4月17日(日) 10時～12時
定 10人(先着順)
費 3,500円(材料費・当日集金)

■草餅づくり体験教室

時 4月18日(月) 10時～12時
定 10人(先着順)
費 700円(材料費・当日集金)

【共通事項】

申 3月21日(祝・月)の9時以降に電話又は窓口へ

食事処「花音里うどん」で
お持ち帰りうどん販売中!

このすシネマ映画情報 (☎544-9200)

▼公開中

映画ドラえもん のび太の宇宙小戦争 2021
余命10年
THE BATMAN-ザ・バットマン-
ウェディング・ハイ

▼公開予定

3月18日(金) SING/シング・ネクストステージ
KAPPEI カッペイ
映画おしりたんてい シリアーティ
25日(金) ツーアウトフルベース【PG-12】
ナイトメア・アリー
4月1日(金) モーピウス
ほげますから、よろしくお願ひします。
～おかえり お母さん～
世の中にたえて桜のなかりせば
8日(金) ファンタスティック・ビーストと
ダンブルドアの秘密
とんび

午前十時の映画祭11

3月4日(金)～3月17日(木)
イングリッシュ・ペイシエント
3月18日(金)～3月31日(木)
グラディエーター【PG-12】

※公開日は変更になる場合があります

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

ひじき入り人参しりしり 人参、ひじき、錦糸卵で彩りよく



人参に含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変わり皮膚や粘膜を健康に保ったり、抗酸化作用や免疫力を上げる効果が期待されています。ツナ缶の油と一緒に摂取することで、効率よく吸収されます。
作り置きメニューとしても大活躍します!

材料 (4人分)

人参	小2本
ツナ缶(油漬)	1缶
卵	1個
酒	大さじ1
塩コショウ	少々
ひじき水煮	30g

【作り方】

- ① 人参は千切りにする
- ② フライパンに千切り人参を入れ炒め、酒とツナ缶を汁ごと加えて炒める【1人分】 ◎エネルギー72kcal
- ③ 塩コショウで味をととのえ、ひじきの水煮を加えてさらに炒める ◎たんぱく質3.8g
- ④ 卵は錦糸卵にし、③に混ぜ、お皿に盛りつける ◎食塩相当量0.5g

