

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)

■ハンギングバスケット教室

時 7月17日(日)10時～12時
 定 12人(先着順)
 費 3,500円(材料費・当日集金)

■いがまんじゅう作り体験教室

時 7月18日(祝・月)10時～12時
 定 10人(先着順)
 費 800円(材料費・当日集金)

【共通事項】

申 6月20日(月)の9時以降に電話又は窓口へ

■第15回 花久の里津軽三味線演奏会 ～榎と撥の壮絶な打ち合い～

時 7月10日(日)【1回目】13時～(開場=12時30分)
 【2回目】16時～(開場=15時30分)

出演 山中信人さん(津軽三味線)
 TAKERU-猛-さん(和太鼓演奏者)

費 2,000円 申 電話(随時受付)

にぎわい交流館「にこのす」(☎541-2901)

■日々の生活を少し豊かにするイベント「むじのす」 ～親子でつくる子供イス@にこのす～

時 7月24日(日)10時～15時

内 「紙管こどもイス」を作ろう

費 1,790円(材料費・当日集金)

申 電話又はMUJIpassportアプリから予約

このすシネマ映画情報

(☎544-9200)

▼公開中

トップガン マーヴェリック
 ドラゴンボール超 スーパーヒーロー

▼公開予定

6月17日(金) バスカヴィル家の犬
 シャーロック劇場版
 峠 最後のサムライ
 映画 妖怪シェアハウス
 -白馬の王子様じゃないん怪-

6月24日(金) それいけ!アンパンマン
 ドロリンとバケ〜るカーニバル
 鋼の錬金術師 完結編
 最後の錬成
 ベイビー・ブローカー
 ゲキ×シネ『狐晴明九尾狩』

7月1日(金) バズ・ライトイヤー

午前十時の映画祭12

6月10日(金)～6月23日(木) ライトスタッフ

6月24日(金)～7月7日(木) アポロ13

7月8日(金)～7月21日(木) アルマゲドン

※公開日が変更になる場合があります。
 予めご了承ください

作って食べて健康に! 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

お弁当やおつまみにぴったり!! カレー風味のチキンナゲット



鶏ひき肉で良質なたんぱく質が摂取できて、さらにカレー風味に仕上げることで、減塩にもつながります

1人分 ◎エネルギー221kcal ◎たんぱく質14.3g
 ◎食塩相当量0.7g

材料(4人分)

鶏ひき肉	280g
卵	1個
A 塩	小さじ1/2
カレー粉	大さじ1
片栗粉	大さじ2と1/2
ニラ	20g
サラダ油	大さじ1と1/2

【作り方】

- ① ボウルにAを入れて、粘りが出るまでよく混ぜる
- ② ニラを1cm幅に切って①に加え、ざっくり混ぜる
- ③ フライパンにサラダ油を入れ熱し、直径4cm程度の小判型にした②を入れて、表面の色が変わったら裏返し、火が通るまで焼く

