

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)

■美根ゆり香弾き語り LIVE inにこのすカフェ

時 7月1日(出)
①11時～(屋内) ②14時～(屋外)
費 無料 申 不要

■認知症予防体操

時 7月19日(水)9時～10時
定 16人(先着順)
内 認知症サポーターが教える
認知症予防体操
費 無料
申 6月22日(木)10時以降に電話

■地域歴史講座まちあるき①

花卉発祥の地 鴻巣めぐりと市場見学

時・所 7月3日(月)9時20分鴻巣フ
ラワーセンター集合
定 15人(先着順)
内 鴻巣フラワーセンター→竹内武
之介胸像→東円寺→呉座八幡→
パンジーハウス(距離約3km)
※小雨決行
費 300円
申 6月22日(木)12時以降に電話

■地域歴史講座まちあるき②

古代人の想いにふれる埴輪窯跡 コース-東日本最大級の生出塚埴輪窯跡 から見てきた1500年前の古墳時代-

時・所 7月7日(金)9時エルミパ
ーク集合
定 15人(先着順)
内 エルミパーク→鴻巣宿おおとり
公園→中央児童公園→東裏1号
公園内 生出塚遺跡→生出塚遺
跡出土品 展示場→にこのす(距
離約2km)※小雨決行
費 300円
申 6月22日(木)12時以降に電話

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9日(日)10時～12時
定 12人(先着順)
費 3,500円(材料費・当日集金)
申 6月21日(水)9時以降に電話

■いがまんじゅう作り体験教室

時 7月17日(祝・月)10時～12時
定 12人(先着順)
費 800円(材料費・当日集金)
申 6月21日(水)9時以降に電話

このすシネマ映画情報 (☎544-9200)

6月16日(金)から映画鑑賞料金を一部変更します。詳細はこのすシネマHPをご覧ください。

▼公開中

- 怪物
- 美少女戦士セーラームーン
Cosmos〈前編〉
- リトル・マーメイド

▼公開予定

- 6月16日(金)
 - 劇場版「緊急取調室 THE FINAL」
 - 忌怪島/きかいじま【PG-12】
- 6月23日(金)
 - 大名倒産
- 6月30日(金)
 - 美少女戦士セーラームーン
Cosmos〈後編〉
 - 東京リベンジャーズ2
血のハロウィン編-決戦-【PG-12】
- 7月14日(金)
 - 君たちはどう生きるか

午前十時の映画祭13

- 6月9日(金)～22日(木)
大脱走
- 6月23日(金)～7月6日(木)
アラビアのロレンス/完全版

※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！^{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

このとり丼



鴻巣のシンボルこのとりをイメージしたどんぶり。花のまちこのすにふさわしいエディブルフラワーを飾りました。どんぶりにご飯を入れ、木の葉をイメージしたほうれん草、その内側には、このとりの単に見立てたきんぴらごぼうをのせます。中心にこのとりの卵をイメージしたうずらの卵の包み揚げをのせ、エディブルフラワーを飾って出来上がり。

【作り方】

①豚肉を広げ、それぞれ茹でたうずらの卵を1個ずつ端にのせ、くるくる巻いてすっぽりと包む ②きやいんげんは筋をとり、2～3つに切る ③Aをよく混ぜ合わせ、①をくぐらせ170度に熱した揚げ油に入れ、2～3分こんがり揚げ ④も同様にさつと揚げる ⑤茹でたほうれん草の水をよく切り、海苔と和える ⑥どんぶりに炊いた白米を入れ、ほうれん草、きんぴらを盛りつけ、その上に③の包み揚げ(半分に切る)といんげんをのせる。ミニトマト、エディブルフラワーを添える

材料(4人分)		
ご飯	600g	
豚バラ薄切り肉	200g(8枚)	
うずら卵水煮	8個	
きやいんげん(揚げる)	8本	
A	マヨネーズ	1/4カップ
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ4
	小麦粉・片栗粉	各1/4カップ
揚げ油	適量	
ほうれん草(茹でる)	1束	
焼き海苔(細かくちぎる)	1枚	
きんぴらごぼう	200g	
ミニトマト	4個	
エディブルフラワー(食用花)	4枚	

1人分 ◎エネルギー636kcal ◎たんぱく質20.5g ◎食塩相当量2.5g

