

インフォメーション

鴻巣にはたのしい催しが盛りだくさん!

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」 (☎540-0540)

- 令和5年度 コミュニティ講演会
- 時 11月4日(日)
13時30分～15時(開場=13時)
- 定 150人
- 内 杉本昌隆さん(将棋棋士)による講演「師匠が語る藤井聡太という才能」
- 費 無料
- 申 9月29日(金) 10時～10月27日(金)18時まで
にWeb又は電話(先着順)



にぎわい交流館「にこのす」 (☎541-2901)

- 親子稲刈り体験
- 時 10月14日(土) 10時～12時
- 所 笠原公民館集合
- 対 親子
- 定 20組
- 費 1,500円(未就学児は500円)
- 他 収穫したお米は、後日受け取ることができます
- 申 9月22日(金) 12時以降に電話(先着順)

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 10月2日(月) 10時～12時
- 定 12人
- 費 1,000円(材料費・当日集金)
- 種だんごと寄せ植え教室
- 時 10月15日(日) 10時～12時
- 定 12人
- 費 3,500円(材料費・当日集金)
- 田舎まんじゅう作り体験教室
- 時 10月16日(月) 10時～12時
- 定 12人
- 費 700円(材料費・当日集金)

【共通事項】

- 申 9月22日(金) 9時以降に電話(先着順)

■秋のバラ祭り

時 10月14日(土)～22日(日)

■市民の日事業

時 10月15日(日)
内 「音楽と食の日」クラシックコンサート(無料)、新そば祭り(有料)

こうのすシネマ映画情報 (☎544-9200)

▼公開中

- ホーンテッドマンション
- こんにちは、母さん
- 禁じられた遊び【PG-12】
- 劇場版シティーハンター 天使の涙(エンジェルダスト)
- 映画プリキュアオールスターズF(エフ)
- ミステリと言う勿れ
- グランツーリスモ

▼公開予定

- 9月22日(金)
○ジョン・ウィック：コンセクエンス【R15+】
- 9月29日(金)
○ハント【PG-12】
○映画『沈黙の艦隊』

午前十時の映画祭13

- 9月15日(金)～28日(木)
エクソシスト ディレクターズカット版
- 9月29日(金)～10月12日(木)
ショーシャンクの空に

※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！ 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

豚肉の野菜巻き



野菜を豚肉で巻くことで、ヘルシーなのに満足感のあるメインメニューが出来上がります。疲労回復効果の期待できる豚肉は、脂身の少ないもも肉を使用しても、粉をまぶして焼き、調味料を絡めることで硬くなりすぎず、動物性脂質を控えることができます。いろいろなお野菜を組み合わせさせてみてください。

【作り方】

- ①豚もも薄切り肉は包丁でたたいて広げておく
- ②にんじんは長さをいんげんに合わせて1cm角に8本分切る。いんげんは筋をとり、にんじんと一緒に茹でる
- ③豚肉を広げ、片栗粉を薄くふって、にんじんといんげんを乗せ、くるくると斜めに巻く
- ④フライパンに油を入れて中央にし、巻いた豚肉を入れて転がしながら焼き色を付け、合わせておいた調味料Aを加え、味を絡めて火を止める

材料(4人分)

豚もも薄切り肉	8枚
にんじん	1本弱
さやいんげん	16本
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
油	小さじ1

1人分 ◎エネルギー168kcal ◎カルシウム22mg
◎食塩相当量0.7g

