

# 鴻巣にはたのしい催しが盛りだくさん!

## インフォメーション

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 1月12日(金) 10時～12時

定 12人

費 1,000円(当日集金)

申 12月22日(金) 以降に電話又は窓口

#### ■手打ちそば体験教室

時 1月15日(月) 9時30分～12時

定 12人

費 1,300円(当日集金)

申 12月22日(金) 以降に電話又は窓口



#### ■田舎まんじゅう作り体験教室

時 1月22日(月) 10時～12時

定 12人

費 700円(当日集金)

申 12月22日(金) 以降に電話又は窓口

#### ■寄せ植え教室

時 1月28日(日) 10時～12時

定 12人

費 3,500円(当日集金)

申 12月22日(金) 以降に電話又は窓口

### にぎわい交流館「にこのす」

(☎541-2901)

#### ■にこのす料理教室～男性限定～ “今更聞けない基本の基”

時 1月21日(日) 14時～16時

対 18歳以上の男性

定 3人(先着順)

内 包丁を持ったことがない方でも大丈夫! 今更聞けない基本を一緒に学びます

費 1,000円(事前集金)

持 エプロン

申 12月22日(金) 12時以降に電話

### コウノトリ野生復帰センター「天空の里」

(☎594-6311)

#### ■お正月イベント 「むかしあそび」をしよう!

時 1月6日(出)～8日(祝・月)

午前の部=11時～12時

午後の部=13時30分～15時

内 お正月ならではの「むかしあそび」を体験してみませんか?

午前の部=竹馬・こま

午後の部=めんこ作り

費 無料

申 不要

### このすシネマ映画情報

(☎544-9200)

#### ▼公開中

○ウォンカとチョコレート工場のはじまり

○映画『窓ぎわのトットちゃん』

○屋根裏のラジャー

○ウィッシュ

#### ▼公開予定

12月22日(金)

○仮面ライダー THE WINTER MOVIE ガッチャード&ギーツ

○劇場版 SPY×FAMILY CODE: White

1月5日(金)

○コンクリート・ユートピア

○エクスペンダブルズ ニューブラッド

#### 午前十時の映画祭13

12月22日(金)～1月4日(木)

○カサンドラ・クロス

1月5日(金)～18日(木)

○バベットの晩餐会

※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

### レモンでさわやか♪ さつまいもとりんごのレモン煮



さつまいもは美肌に欠かせないビタミンCやB1、B2、カルシウム、食物繊維を含んでいます。さらに食物繊維が豊富なりんごと一緒に食べることで、整腸効果アップが期待できます。また、レモンの酸味であるクエン酸は、疲労回復効果、カルシウムを効率よく吸収させる効果もあります。最強の組み合わせレシピです!

#### 材料(4人分)

さつまいも	1本(320g)
りんご	1個
レモン	1個
砂糖	大さじ4

① さつまいもは皮付きのまま厚さ1.5cmのいちょう切りにし、水につけてあくを抜く。

② りんごは皮をむき、8等分に切る。

③ 鍋にさつまいもとりんごを入れ、レモンを絞る。水をひたひたに入れ、砂糖を加え、火にかける。さつまいもが柔らかくなり、汁がなくなるまで煮る。

#### 【栄養価】(1人分)

◎エネルギー 172kcal ◎ビタミンC 26mg

◎食塩相当量 0.1g

