

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。

文化センター「クレアこうのす」(クレアこうのすチケットセンター ☎0570-666-534)



NAOTOアコースティックコンサート with 榊原大 スペシャルゲスト 宮本笑里

時 4月25日(日) 14時～(開場=13時30分)

所 クレアこうのす大ホール

曲目 NAOTO: HIRUKAZE ~ NHK「スタジオパークからこんにちは」テーマ曲～

大島ミチル: 風笛 ~ NHK連続テレビ小説「あすか」より～

榊原大: 架空鍵盤 ~ Air Piano ~

ピアソラ: リベルタンゴ

費 一般=3,500円 U-25チケット=2,000円 ※全席指定

他 未就学児の入場はご遠慮ください



チケット販売中!

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12日(月) 10時～12時

定 10人 費 1,000円(材料費・当日集金)

寄せ植え教室

時 4月18日(日) 10時～12時

定 10人 費 3,500円(材料費・当日集金)

草もち作り体験教室

時 4月19日(月) 10時～12時

定 10人 費 700円(材料費・当日集金)

【共通事項】

申 3月22日(月)の9時以降に電話又は窓口(先着順)

食事処「花音里うどん」で、お持ち帰りうどん販売中!

こうのすシネマ映画情報 (☎544-9200)

▼公開中

太陽は動かない

ブレイブー群青戦記一



▼公開予定

3月19日(金) 奥様は、取り扱い注意

20日(土) 映画ヒーリングっどブリキユア

ゆめのまちでキュン! っとGoGo! 大変身!!

26日(金) 騙し絵の牙

4月2日(金) 劇場版シグナル 長期未解決事件捜査班

※公開日が変更になる場合があります

市民の日キャンペーン
3月31日まで実施中
(映画1作品500円)



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

牛肉で疲労回復 ごぼうと牛肉の 混ぜご飯



ごぼうの皮には、糖尿病や脂肪の蓄積を予防するクロロゲン酸(ポリフェノールの一種)がたっぷり含まれています。洗淨済みのごぼうは、クロロゲン酸が減ってしまっているため、泥つきのごぼうを調理前に洗って使うことをおすすめします。

1人分 ◎エネルギー263kcal ◎食塩相当量0.5g
◎食物繊維1.9g ◎カルシウム61mg

材料(作りやすい分量:約6人分)

米	2合
┌ 牛もも肉(1cm幅に切る)	100g
A ごぼう(ささがき)	中1本
┌ 油揚げ(油抜き⇒短冊切り)	2枚
大根の葉(湯通し⇒粗みじん切り)	50g
だし汁	300ml
┌ 酒	大さじ3
B 砂糖	小さじ1
┌ しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ① ご飯を炊く
- ② 鍋にAとだし汁を入れ煮たてる。アクを取りBを入れて煮詰める
- ③ ご飯に②と大根の葉を混ぜる

