

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)

ヴィルトゥオーゾ音楽の森・夏

時 7月25日(日)15時～(開場=14時30分)

所 クレアこうのす小ホール

曲目 L.v.ベートーヴェン ピアノ三重奏曲 第5番
二長調「幽霊」作品70-1

J.ブラームス ピアノ四重奏曲 第1番 ト短調 ほか

出演 三浦道子(ヴァイオリン)・森口恭子(ヴィオラ) ほか

費 一般=2,000円 U-25チケット=1,000円 ※全席自由



チケット販売中!

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18日(日)10時～12時

定 10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19日(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21日(月)の9時以降に電話又は窓口へ

あなたの身近にも犯罪が

3月中旬～4月中旬

分類	件数	発生場所
非侵入盗	1	広田
車上ねらい	2	赤城・広田
空き巣	1	赤城

この情報は、鴻巣警察署・鴻巣地区防犯協会発行の警戒情報によるものです。

問い合わせ / 自治振興課防犯・交通担当(内線3115)

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

みそかつ

薄切り肉で
加熱時間を短く!



豚肉には、糖質の代謝を助けたり、疲労回復効果の期待できるビタミンB1が多く含まれます。冷たい食事やスイーツ、アルコールを多くとりがちな夏は、ビタミンB1が不足しがちです。大葉の香りが食欲をそそるスタミナメニューで、夏バテ知らずの夏を迎えましょう!

1個分 ◎エネルギー259kcal ◎たんぱく質9.9g
◎食塩相当量1.1g

材料(4人分)

薄切豚肉	8枚
└大葉(青じそ)⇒みじん切り	8枚
A みそ	大さじ2
└マヨネーズ	小さじ2
こしょう	少々
小麦粉	1/3カップ
卵	1個
パン粉	2/3カップ
揚げ油	適量
キャベツ	適量

【作り方】

- ① 広げた豚肉にこしょうを振り、混ぜ合わせたAを塗る
- ② ①に小麦粉・卵・パン粉の順につけ、両端を軽く押さえる
- ③ 揚げ油で揚げ、キャベツを添えて盛り付ける

