

このコーナーでは、各施設のイベント情報等やこのすシネマ映画情報を紹介しています。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14日(金) 10時～12時

定 10人(先着順) 費 1,000円(材料費・当日集金)

### ■手打ちそば体験教室

時 1月17日(月) 9時30分～12時

定 10人(先着順) 費 1,200円(材料費・当日集金)

### ■田舎まんじゅう作り体験教室

時 1月24日(月) 10時～12時

定 10人 費 700円(材料費・当日集金)

### ■春の寄せ植え教室

時 1月30日(日) 10時～12時

定 12人 費 3,500円(材料費・当日集金)

### 【共通事項】

申 12月20日(月)の9時以降に電話又は窓口へ

## ベートーヴェン室内楽曲 全曲演奏会Vol. 5

～大作曲家の足跡を辿る全21回の旅～

時 1月30日(日)

【昼公演】14時開演(開場=13時30分)

【夜公演】18時15分開演(開場=17時45分)

演奏 アルペリ弦楽四重奏団

小川由希子さん(ピアノ)

費 一般=3,500円 学生=1,500円

申 電話

(随時受付)



## 産業観光館「ひなの里」

(☎540-3333)

### ■金襴でつくる御朱印帳

時 1月29日(土) 10時～12時 定 10人(先着順)

内 ひな人形の着物で使う金襴を使ってオリジナルの御朱印帳を作る

費 1,000円(材料費・当日集金) 申 12月23日(木)の9時30分以降に電話



## 作って食べて健康に! <sup>しょくかい</sup>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

### 冬の野菜で風邪予防! ブロッコリーと かぶのサラダ



栄養価の高いブロッコリーには、レモンより多くビタミンCが含まれており、免疫力を高めてくれる効果が期待されます。かぶの根は、漬物やサラダなど生食で、また、火を通してスープやグラタンなど様々な料理に活用できます。葉の部分は、カルシウムや各種ビタミンが多く含まれ、味噌汁や炒め物に使えます。

冬野菜で免疫力を上げて、寒い冬を元気に過ごしましょう!

1人分 ◎エネルギー81kcal ◎たんぱく質3.4g  
◎食塩相当量0.6g

### 材料(4人分)

ブロッコリー	2 / 3株
かぶ	中2個
ミニトマト	4個
いりごま	小さじ3
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
マヨネーズ	小さじ4
だし汁	小さじ4

### 【作り方】

- ① ブロッコリーは、小房に分ける。かぶは、皮をむいて、くし形に切り茹でる
- ② ミニトマトは、半分に切る
- ③ ボウルにいりごま、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ、だし汁を入れ、混ぜ合わせ、②を加えて和える
- ④ 器に盛り付け、ミニトマトを飾る