



組合員向け 情報紙  
さざんか 第60号  
2013年7月  
発行責任者 若林 博晴  
044-977-0705

## 7月号

# 「夏休み親子料理教室」 大盛況でした！！

さざんか恒例の「夏休み親子料理教室」を7月7日に市民館で開催しました。

お子さん15名を含む48名の組合員とメンバーの皆さんが参加されました。

多摩区の名誉市民「ドラえもん」も大好きな「どら焼き」を、みんなで手作りしたり、消費材を使って色々なスパゲッティを試食いただきました。

見開きページに大好評だった「どら焼き」と「簡単カルボナーラ」、「ウインナー入りドーナッツ」のレシピを掲載しています。



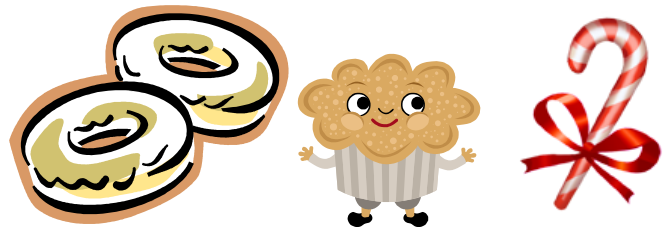
# 今月のレシピ

夏休み親子料理教室で大好評でした！！

## その1 手作りドラ焼き

**材料:10個分** ・ホットケーキミックス200g<sup>㊦</sup> ・卵180g<sup>㊦</sup> ・素製糖180g<sup>㊦</sup>  
・はちみつ30g<sup>㊦</sup> ・水120g<sup>㊦</sup> つぶあん 1袋

- 作り方:**
- ① 卵をほぐし 素製糖とはちみつを入れ、軽く泡立て少し白っぽくなったから ミックス粉を入れる。
  - ② ①の中に分量の半分の水を混ぜる。(だまにならないように！)
  - ③ 残りの水を入れ、生地を落としてすぐ消える位の固さにする。
  - ④ ホットプレートを180°に熱し、160°におとして油を薄くひきおたま半分くらいの生地をゆっくりホットプレートに流す(生地の真ん中に落とすと丸くなる)。
  - ⑤ ふつふつとしてきたら裏に返し、30秒位で皿にあげ 濡れふきんをかけてさます。20枚を焼きます
  - ⑥ 生地にあんこを挟み ラップでくるむ。少し時間を置いておくとしっとり 「ドラ焼き」の出来上がり♪



## その2 お鍋一つでカルボナーラ♥

**材料:** A\*玉ねぎ半個(スライス)・ベーコン100g<sup>㊦</sup>(1cm幅)  
しめじ1袋 ・水500ml ・コンソメ2個  
B\*スパゲッティー300g<sup>㊦</sup> ・生クリーム200cc ・卵黄1個

- 作り方:**
- ① 厚鍋にAを入れ、火にかける。
  - ② 沸騰したらスパゲッティーを入れ混ぜ、再沸騰後 火を止めて10分置く。
  - ③ 時間がきたら 生クリームを加え(牛乳少々をいれてもOK) 一煮立ちしたら火を止めて、ガス台から外し卵黄を加え混ぜてできあがり。

**\*お好みでパルメザンチーズ・黒コショウをかけてめしあがれ~**

# おすすめ消費材

夏休み料理教室で使用した消費材をお勧めします

いずれも、7月15-19日の申し込みです。

- |               |            |      |
|---------------|------------|------|
| 1. スパゲッティ     | 1. 8mm 1kg | 590円 |
| 2. ホットケーキミックス | 200g x 3袋  | 300円 |

♥生協のホットケーキミックスは国産小麦で甘さおさえめ! どんな料理にもアレンジできてとっても便利ですよ



## 8月、豚肉と加工肉キャンペーン!!

トンカツ、ミソ漬け、生姜焼き、冷しゃぶ、カレーにも、、家族みんなが大好きなレシピに利用いただける豚肉、平牧の美味しい豚肉を、是非ご利用下さい

「ウインナー入りドーナツ」も料理教室で好評でした。

### 平牧ウインナー入りドーナツ (写真:右上)

**材料: 10個分** ・ホットケーキミックス 200g ・ヨーグルト 90g  
・ウインナー10本 ・油 少々

- 作り方:**
- ① ポールにミックス粉 ヨーグルトをいれよくこねる  
◆パンこね機能調理機を持っている方は2分くらいで出来る!
  - ② 生地を10等分に分けて丸める。
  - ③ 手のひらでつぶして ウインナーを包み コロコロと包む。
  - ④ 揚げ油を160°で揚げて 出来上がり☆

# 米の登録活動が始まります

今年度のお米の登録スケジュールがきまりました。

申込書のお届け 8月5日(月) - 9日(金)

このあと12日 - 16日の週は夏休みです。

申込書の提出 8月19日(月) - 9月6日(金)の3週間

期日が近づきましたら、チラシやさざんか誌で詳しくお知らせします。



## 外出支援サービス 説明会のお知らせ

高齢者や身体に不自由のある方の外出を、専用福祉車両や自家用車を使って、お手伝いするサービスです。行先での介助も行います。

**9月末ころに多摩区でのサービス開始をめざしています。**

- \*\* 一緒に地域のために働きたい方
- \*\* サービスについて詳しく知りたい方

是非、説明会にご参加ください。

ご利用相談については、ご自宅まで伺うことも可能です。

### 募集・利用説明会

日時；7月20(土)、21(日)  
10-30-12:00  
場所；子育て支援ワークスペース「キャッチ」  
事務所

お問い合わせ  
福祉クラブ生協 初山センター  
044-977-0705  
(平日 9-17時)

