



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。



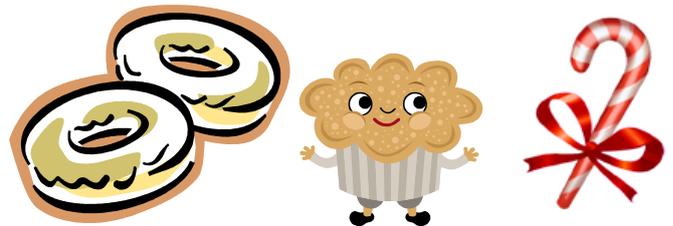
今月のレシピ

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 ・卵180g ・素製糖180g
・はちみつ30g ・水120g 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(1cm幅)
しめじ1袋 ・水500ml ・コンソメ2個
B*スパゲッティー300g ・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；子育て支援ワコシ「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)

