

## お手軽レシピのご紹介

例年、父子料理教室や男性の料理教室など、普段料理をする機会の少ない方を対象としたイベントを実施しています。

今回は、埼玉県ふるさとの味伝承士児玉支部の皆さんにご協力いただき、料理初心者や親子でも手軽に挑戦できるレシピをご紹介します。

★市民活動推進課 ☎25-1118



### 電子レンジで簡単調理 アクアパッツァ

#### 材料 (2人分)

真たら 2切れ  
エリンギまたはしめじ 100g  
ミニトマト 6個  
オリーブオイル 大さじ2  
日本酒または白ワイン 大さじ3  
にんにくすりおろし 大さじ2  
塩 小さじ1/5  
ブラックペッパー 少々

#### 作り方

- ①エリンギを横に半分に切り、さらに縦にスライスする。
- ②耐熱容器にオリーブオイル・日本酒・塩・にんにくを入れて混ぜ、真たらとミニトマト、エリンギを入れる。
- ③ふんわりとラップをかけ電子レンジ600Wで5分30秒加熱する。
- ④ラップをはずしよく混ぜて、ブラックペッパーを振る。

#### メモ

真たらのほか、生鮭、海老やほたて、あさりなどシーフードならなんでもOK! その時の加減で、塩なども調整してください。

エネルギー242kcal、たんぱく質13.1g、脂質12.1g、食塩相当量1.5g

## 公民館

◎開催場所の記載がないものは、主催公民館が会場です。  
申し込みは、原則として午前8時30分からです。  
※費用のかかる講座のキャンセルは、費用を負担していただく場合があります。  
※参加の際は、事前の検温、マスクの着用、飲み物の用意をお願いします。

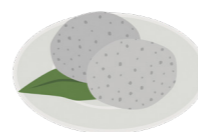
掲載の全公民館事業が  
はにぼんチャレンジ対象事業

◆香りdeリンパマッサージ教室  
本庄東公民館 ☎22・3404

自分好みの5種類のアロマでクリームを作り、リンパと血行促進方法を学びます。足のつりやむくみを効果的に解消します。

日時 3月24日(金) 午後1時30分～3時  
講師 谷川 千江美 先生  
定員 12名(先着順)  
費用 500円  
用意 膝下が出る服装、ヨガマット(バスタオル)、汗

★観光農業センター  
☎72・6742  
休館



第71回埼玉県美術展覧会  
の作品を募集  
埼玉県教育委員会では、5月から6月にかけて県立近代美術館において第71回埼玉県美術展覧会(県展)を開催するため、作品を募集します。

少年期スポーツ指導者・保護者向け講習会  
日時 3月8日(水) 午後7時～8時30分  
会場 Zoomミーティング  
を使用したオンライン開催

## スポーツ

★埼玉県文化資源課  
☎048・8330・6925



対象 15歳以上の県内在住、在勤、在学者(中学生を除く)。  
出品部門 日本画(水墨画含む)、洋画(版画含む)、彫刻、工芸、書(篆刻・刻字含む)、写真  
出品点数 各部門3点まで  
費用 3000円(応募1点につき)  
申込 開催要項を確認のうえ、部門ごとの搬入期間内に会場へ持参  
※詳しくは、埼玉県文化資源課、本庄市生涯学習課、市内の公民館等及び県展HPで配付の開催要項をご覧ください。



★スポーツ推進課  
☎25・1152  
Zoom 会場

講師 田口 素子 氏(早稲田大学スポーツ科学大学院教授)  
対象 少年期スポーツの指導者として活動をしている方、これから指導者を目指す方及び保護者、スポーツの指導に興味・関心がある方  
テーマ スポーツをする子どもたちの食事について  
定員 100名(先着順、Zoomミーティングの入室上限まで)  
費用 無料  
用意 Zoomミーティングに接続できるインターネット環境  
申込 不要、直接会場へ(ミーティングID: 938・8350・5088、パスワード: 980149)



◆おとなの社会見学教室  
クリクラ本庄工場を見学して、見聞を広めましょう。  
日時 3月30日(木) 午前10時45分～午後0時10分  
集合時間と場所  
・現地集合の方 午前10時35分までにクリクラ本庄工場駐車場へ  
・ウォーキングで参加の方 午前10時までに共和公民館へ  
講師 新井 宏昌 先生  
定員 20名(先着順)  
費用 200円  
用意 歩きやすい服装・靴(ウォーキングで参加の方)、筆記用具  
申込 3月13日(月)から電話または直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

https://kodama-seisou.com

児玉清掃株式会社 ☎0495-72-1038

### 脇島正法律事務所

埼玉弁護士会所属 弁護士 脇島 正

収入のない方も安心してご相談ください  
法テラス制度を利用することで負担なく弁護士に依頼できます

初回相談料無料

予約制 受付時間: 平日9:30~18:00  
TEL 0495-71-6520  
〒367-0030 本庄市早稲田の杜4-1-8  
http://wakishima-law.jp/ webからも予約できます

夜間・土日 応相談

お困りごとなど、お気軽にご相談ください。

メガネ・補聴器の板垣

本庄店 ☎0495-24-6838  
[南大通り文化会館近く]

深谷上柴店 ☎048-577-4871  
[日赤通りアリオ深谷近く]

☆ あきらめていませんか!!  
障害年金を

病気やけがのために日常生活や仕事に支障があり65歳未満に初診日がある方、障害者手帳をお持ちの方、ぜひ一度ご相談ください。(初回相談 無料)

障害年金の専門家 社会保険労務士  
連絡先 本庄市西五十子 216-9  
TEL 080-1242-7696  
URL: http://sr-kurata.com/message.html

倉田和子