

なこそホームだより

いわき市金山町朝日台1番地
いわき市勿来勤労青少年ホーム

TEL・FAX 0246 (63) 2879

H29年6月1日発行 第528号 URL <http://www.iwaki-ec.or.jp/nakoso/>

平成29年度ホーム運営委員会

5月29日(月)午前10時より1F 娯楽談話室にてホーム運営委員会が行われました。男性8名女性4名の委員によって議事が慎重に執り行われ、すべて議事は円滑に承認されました。今年度もよろしく願いいたします。

春の総ぐるみ運動

6月10日(土)午前8時30分からホーム内外の周辺清掃を行いますので、講座生・サークルの皆さんの参加協力をお願いします。

また、軍手・カマ・剪定ばさみ・雑巾などは各自用意してください。

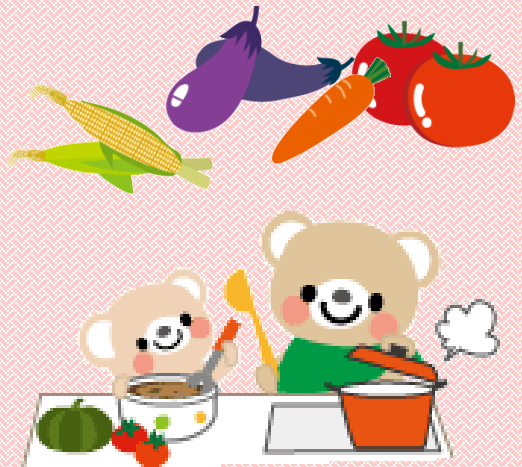
小雨決行です。なお、大雨の場合は一週間後に順延いたします。

まかない料理講座 春野菜のパスタを作ろう

5月8日のまかない料理講座は、春野菜のペペロンチーノ・アスパラチキンサラダ・エリンギのクリームスープ・いちごのフランでした。料理のレシピを一部ご紹介します。

◆ 春野菜のペペロンチーノ ◆

スパゲッティ	80g
スナップエンドウ	20g
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	30g
シーチキン	20g
にんにく	1かけ
鷹の爪	適量
オリーブオイル	適量
塩・こしょう	少々



◆ 作り方 ◆

- ① スナップエンドウはスジを取って茹でる。
- ② 玉ねぎは薄切りにしキャベツはザク切りにする。
- ③ にんにくは、みじん切りにし鷹の爪は種を取って輪切りにする。
- ④ パスタを規定時間より1分短く茹でる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル・にんにく・鷹の爪を入れてから火を付けにんにくの香りがしてきたら玉ねぎ・キャベツ・スナップエンドウ・シーチキン・塩・こしょうを加えて味を調える。
- ⑥ ⑤に茹で上がったスパゲッティを加えて具材と絡める。(水気が足りないときはスパゲッティのゆで汁をお玉で加える。)

◆◆6月の講座ご案内◆◆



講座	曜日	開催日	時間	講師	材料費	7月の予定
まかない料理	月	5日	18:00~20:00	堀 慶子	年間5,000円	3日
華道	月	19日	18:00~20:00	山崎 警子	翌月分前納 1,000円	10日
茶道	月	26日	18:00~20:00	馬上シヅエ	年間4,000円	24日
着付け	火	13日	18:00~20:00	馬上由美子	無料	11日/25日
シェイプアップ with Dance	水	7日/21日	18:00~20:00	柴藪 典子	無料	5日/19日
パッチワーク	金	9日/16日	18:00~20:00	菅原 雅美	回ごとに変動	7日/21日
バドミントン	木	1日/15日	18:00~20:00	石井 美恵	年間1,000円	6日/20日
ヨガ	木	1日/15日	18:15~20:00	高木 正子	無料	6日/20日
フラワーアレンジメント	木	22日	18:00~20:00	渡邊久美子	翌月分前納 1,500円	27日
バランスボール ピラティス	木	8日	18:15~20:00	高木 正子	無料	13日
手づくりパン	土	10日	10:00~12:00	内ヶ崎春江	年間3,000円	8日
料理	土	17日	10:00~12:00	堀 慶子	年間5,000円	15日
ビーズアクセサリー	月	12日	18:00~20:00	村田 智子	回ごとに変動	31日
タヒチアン&エアロビ エクササイズ	水	14日/28日	18:30~20:00	宮崎 浩子	無料	12日/26日
ZUMBA (フィットネス)	土	3日	10:00~12:00	高木 正子	無料	1日

※欠席の際は必ずご連絡ください。

6月の休館日

6日 (火) 11日 (日) 20日 (火) 25日 (日)