

おとなのための おべんとう作り



つる丸瓦版

つるまるかわあばん

* 2017.11.28

「寺尾地区センター」にて「おとなのためのおべんとう作り」を行いました!!

参加者のみなさんと4名のはろくん隊と一緒に「ちょっと贅沢な彩り魚羊かご冷めてもおいしい大人向けのおべんとうをつくらることができました!

🔑 今回のおかずの内容 🔑

- ・鶏もも肉なべ照り
- ・メカジキのヒレ辛ソテー
- ・人参・油揚げの煮物
- ・ミニトマトのレモン漬け
- ・ブロッコリーのごましょうゆ和え
- ・ほうれん草とリンゴの炒め煮
- ・ゆかりごはん
- ・チーズとおかかの混ぜごはん

👉 旨味の為のおべんとうもイけど、たまには自分のためのおべんとうもいぞね!!



👉 おかずは6品!!!
👉 ごはんの味は2種類です!!

今回参加してくださったみなさん
ありがとうございました ☺

鶴見エリアブログ
つる丸電子版
はこちら ↓↓↓



わたしの1日～こぼ～ 仕事の日

新しい仲間を待っているのじゅ〜



☆ 心掛けてます ☆
～早めの就寝～

寝言と寝相がわるい娘たち
夜中に何度も起こされるので就寝は早めにしてます。

家族構成
夫・私(ママ)
子ども 小3
(女の子) 年長



どんなことをしているの? ちょっと気になった方は「エリア活動推進課」迄お電話してね!

045-470-6863

月に1回、定例会をしています。次回の予定は

2月20日(火)

(予定変更する場合があります)

興味がある方は「つる丸瓦版をみた!」と言って必ず上記までご連絡下さい。みなさんのご参加お待ちしております!

> 鶴見エリアのなかまたち <
なかお・y・こぼ・E.I・K・U子・H.M

はまっています。Rちゃんの手づくり石けん



上:せっけんシャンプーバー
下:姉妹の石けんで作った氷の結晶

～ほんもの実感/私は選ぶ～『恩納もずく』

鶴見エリア経営会議の年間おすすめ商品『恩納もずく』の紹介動画を公開しています。ご覧いただき、ぜひ一度お試しください。

パルシステム 恩納もずく



防災コーナー

我が家では食料・飲料の備蓄をしています。避難袋には最低限必要なものを入れて用意し、バックの中身は再度確認。家具の置き方も工夫して、テレビボードの下に粘着マットを敷き転倒を防いでいます。防災がおきた時こそ、焦らず行動することが大切だと思います。(E-I)

