# 。 団地イベント Pick Up!





楽しくておいしい!盛りだくさんのクリスマス会

## ももみな食堂「クリスマスイベント」

#### ○ 桃山南団地(京都市伏見区)

地域のコミュニティー食堂として2016 年夏にスタートした、桃山南団地の「ももみ な食堂」。団地や近隣に住む方たちを対象 に、にぎやかなクリスマスイベントが12月 10日に開催されました。

「アンサンブル・アルバ」による生演奏か らスタート。「おもちゃのチャチャチャ」「き よしこの夜」など親しみある曲が続き、集会 所が優しい音色に包まれました。アンコー ルは子どもたちも大好きな「美女と野獣」で した。

12時になると、お待ちかねの食事タイ ム。この日のメニューはイタリアンライス、 鶏のクリーム煮、マカロニサラダのワンプ

レートとケーキ。スタッフが手分けしなが ら、彩り良く盛り付けていきます。「おいし い」「また食べに来たい」と、おかわりをする 少年の姿も。オーブンでこんがりと焼き上 げた丸鶏のローストも登場し、思わず歓声 があがりました。

イベントの最後は、賞品付きのビンゴ ゲームで大盛り上がり。サンタクロースや トナカイ姿のUR職員も参加者と共に楽し みました。「準備は大変でしたが、大盛況で うれしいですね」と笑うのは、ももみな食堂 の代表・澤田政明さん。地域に根ざしたコ ミュニティ食堂は、今後も毎月第二日曜日 (8月のみ第一日曜)に開催されます。











1 チェロ、ヴァイオリン、クラリネットによる 豪華なアンサンブル「アンサンブル・アルバ」の 生演奏 ② 本日のワンプレートはクリスマスの 特別メニュー。デザートのケーキは7種類の中 からチョイスできます ③ 香ばしい丸鶏のロー ストはオーブンでじっくり焼き上げられました 4 ビンゴゲームは「リーチ」「ビンゴ!」と大盛 り上がりでした

# 食卓を鮮やかに彩りレシビ



## ◯◯ さばと小松菜のかき揚げ

調理時間 約25分

エネルギー 626 kcal (1人分)

#### 材料 2人分

サバ(3枚おろしのもの) …… 1/2 尾分 酒 …… 大さじ1/2 \_ ショウガ(しぼり汁)… 小さじ1/2 コマツナ ...... 1株 タマネギ……… 1/4個 小麦粉 ……… 大さじ3 かたくり粉 ……… 大さじ2 水……… 大さじ2 溶き卵 ……………1/2個 揚げ油 ……………………適量 めんつゆ(ストレート) …… 1/2 カップ



- サバは縦半分に切って骨のある部分をタテに細く切って取り除き、1.5cm幅に切る。Aをふって下味をつける。
- 2 コマツナは1.5cmの長さに切り、タマネギは長さを半分に切って薄切りにする。 🖪 溶き卵と水を混ぜ合わせて小麦粉とかたくり粉各大さじ2を加えて混ぜ合わせ
- 4 ボウルに1と2を合わせ、残りの小麦粉をふり入れてざっくりと混ぜ、3の衣
- を加えて混ぜる。 **⑤** 揚げ油を中温に熱して**個**をひと口分くらいずつ落とし入れてカリッと揚げる。
- 6 器に盛って、温めためんつゆを添えれば出来上がり。

## す("に完成・もうー品! 水菜とにんじんのごま和え

### 調理時間 約10分 エネルギー 69 kcal (1人分)

#### 材料 2人分

3	ナ小1株
	ジン 3cm
干(	ユバ2枚
ゴ	砂糖 大さじ1/2
ゴマ酢	濃口醤油 大さじ1/2
н	酢 大さじ1
	塩 少々
	白すりゴマ 大さじ1

作り方

- 11 ミズナはゆでてまな板に広げて冷まし、4cmの 長さに切って水けを切る。
- 2 ニンジンは細切りにしてゆでる。
- 3 干しユバは水に漬けて戻し、しんなりしたら水 気をきり、ひと口大に切る。
- 4 ゴマ酢の材料を混ぜ合わせ、1~3を加えて和 えれば完成。



## PRESENT 読者プレゼント

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選でご希望 の商品をプレゼント!

1.



株式会社アルファブレイン・ワールド 髪の化粧水 (100ml)

「ハリやコシが気になる」など髪の悩み にお応えする「髪の化粧水」。毛髪や肌・ 頭皮の保湿保護成分に特化した成分キ トアクアを高配合し、乾燥が気になった 時、髪にシュッとひと吹きでボリューム 感アップのふんわり髪に仕上がります。

http://alphabrainlabo.com/



K koubo 絵本「もっとかくれん…ぼ」

イラストレーター小西慎一郎「かくれん …ぼ」シリーズ第二弾。色鮮やかな舞台 に登場する動物たち、茶目っ気たっぷり な表情が可愛い。英訳併記。黒表紙の第一 弾と並べてお部屋のアクセントに、ぜひ。

K koubo:06-6346-2801



パナソニック株式会社 音波振動ハブラシ ポケットドルツ

細さ約0.02mmの極細毛ブラシで細か いすき間もしっかり磨ける音波振動ハ ブラシ。ブラシ背面の舌ブラシで、舌表 面の汚れもやさしく除去可能。外出先で もすばやく手軽にケアできます。

http://panasonic.jp/teeth/ products/EW-DS41.html

応募方法は7面をご覧ください。

レシピ提供:エ・キュッヒェ http://ekuche.web.fc2.com/