が、ここでは、ちょっと変った ていることが多いと思います ローストチキンを紹介します。 ローストチキンが定番になっ タレにつけ込んで焼いた、イ ノド風のローストチキンです。 クリスマスのメニューに、 ヨー グルトがカレー 粉の辛 スパイシー なヨーグルトの

材

・ヨーグルト大さじ2 ・ケチャップ大さじ1 ・カレー粉小さじ1 ・塩小さじ1

・鶏もも肉300g

・こしょう少々

つけ合わせ プリーツレタス プチトマトなど

グリルで焼いてもよい。 くり返して同じくらい焼 に入れ七分くらい焼く。 ひっ して並べ、オーブンの中段 敷いて金網をのせる。 ておく。 天板にアルミ箔を **羯肉を金網の上に皮を上に** オープンを一八〇 オープントースター に温め *

貝などがおいしくできます。 ながつお・いか・えび・帆立 は、魚介類にもよく合いま タンドリー チキンの調味料 例えば、たちうお・ま

(活動日)

毎週月・木曜日

[連絡先] 田代

鷲見一枝

宅

(\$387·6586)

場

所

南体育館 午後1時30分~

らいに切り分ける。

いつけ込む。

合わせ、鶏肉を三十分ぐら ボウルに調味料を全部混ぜ クで全体に突き、八切れく

鶏肉は、皮のほうをフォー

れます。 (作り方)

さをおさえ、味をまろやかに

し、鶏肉をやわらかくしてく

り、レタスやプチトマトと 焼きたてを食べやすく切

ともに器に盛る。

ファイトいっぱい!笑いいっぱい! わかばチーム



な

メンバーが集まるのにばらつきが多く、 メンバーを大募集しています。 と若いため、只今働き盛りで、なかなか 大会にも参加して楽しんでいます。 い過ぎて涙いっぱいの楽しいチームです。 を迎え、元気いっぱい笑顔いっぱい、 ませんか。 年に十回程度の試合と、ママさんバレー 是非、是非私たちといっしょに楽しみ 私たちのチームは平均年齢が三十五歳 私たちわかばチームは、 お待ちしています。 今年で六年 笑 目

中央公民館・松枝公民館・総合会館の図書室には、毎週新しい本が入ってきます。 新着本は、ホームページの蔵書検索からご覧いただけます。

発 著 行 者 まさか!のときの 進士 家の光協会 徹

災害で電気・ガス等のライフラインが 断たれた時のご飯の炊き方やにごり水を 飲水に変えるなど「まさか!」の時に役 立つ18のテクニックを図解付でわかり やすく紹介。生活の知恵が満載です。

岩波書店 フラン・ボークウィル



アメリカの生物学の教授が、子どもた ちのためにわかりやすくDNAを説明し た科学絵本。1つの細胞の中にかくされ ている遺伝子の秘密をあざやかな絵とと もに紹介しています。家族で楽しめる本 です。

みんなもってるDNA

児童





みみちゃんと ヤギのピケット

どうして、山に住んでいた白ヤギのビ ケットが、みみちゃんのところにやって くることになったのでしょうか? ことの始まりは、みみちゃんがびょう きになったことでした...。 心温まるやさしい絵本です。