

大田尾田蒔支部ニュース

2017年3月1日 医療生協さいたま大田尾田蒔支部発行

今月の支部行事

3月3日(金) バスハイクを兼ねた支部総会

三芳石坂産業、坂戸河津さくら、サイボクハム

3月6日(月) 9:30~11:30 「けんこうと平和」の仕分け、支部運営委員会

3月23日(木) 9:00~10:30 ミューズパークウォーキング(噴水前集合)

健康料理教室に17名参加

2月3日(金) 10時より尾田蒔公民館にて健康料理教室をおこないました。献立は白身魚のレモン風味、胡麻酢和え、豚汁、ご飯でした。一食分1.9gの減塩料理ですが、酢を使うことにより満足のいく料理でした。



白身魚のレモン風味の作り方

材料: 白身魚70g、塩0.1g、こしょう、小麦粉、油 A (レモン汁3cc、醤油2cc、砂糖4g)

作り方: ①白身魚に塩、こしょうをし、小麦粉をつける。

②油でからりと揚げ、Aの調味料を混ぜたタシをかける。

ウォークフェスタ開催!

2017年4月23日(日)

北鴻巣駅~さきたま緑道を歩き

さきたま古墳公園でフェスタ開催!

受付
9:30~11:30

受付
10:30~13:00

開催時間
10:30~14:30

雨天決行!