

陽だまり



発行日:2025年2月3日
発行:パルシステム茨城 栃木
かしまセンター委員会
発行責任者:センター長 小林
問い合わせ:0120-390-434

おすすめ商品

2種のチーズ・クリーミーカルボナーラ 230g×2
ゴルゴンゾーラとパルメザンを増量し、卵黄でコクを
深めました。

パルシステム茨城 栃木の組合員がリニューアルに協力！



- *チーズ増量でコクがあります。
- *野菜をお好みで追加するのも良いですね。
- *ピーマンをタップリ添えてみました。そのままでもクリーミーで美味しいです。

今後の予定

- 2/4(火) 防災学習会(募集は締め切り)
2/6(木) 救急救命講座(募集は締め切り)
=今年度活動したあんな事、こんな事の
概要を裏面に載せています=
*4月以降の予定として、小松菜などの
野菜をいっぱい使った料理、また魚料理
味噌がメインの料理等も計画して
います。
*女性に多い肩凝りや腰痛対策講座を
シリーズ企画として予定しています。
たくさんのご参加をお待ちしています。

《活動報告》

「米粉のシフォンケーキ作り」

11/29 (金)

大野原コミュニティーセンターで米粉を使ったクッキングです。
食生活改善推進員の真壁講師を招いて、簡単でへたらないシフォンケーキを作りました。米粉を使っているのがグルテンフリーだから混ぜすぎても大丈夫、卵白は空気を含ませしっかり泡立てるなど、ポイントを聞きながら、ヘルシーで美味しいシフォンケーキができました。
またバナナやキウイフルーツの飾り切りを盛り付けたり、会話も弾んで楽しい活動でした。



＜参加者の感想＞ ～一部抜粋～

- *初めてシフォンケーキを作った。自宅でも作ってみたい。
- *グルテンフリーが良い。軽い食感で美味しくいただきました。
- *失敗も楽しくカバーできて良かった。失敗の対応が自宅での参考になる。
- *お菓子作りに興味はなかったが、手軽にできることがわかり良い経験になった。
- *キウイフルーツの飾り切りが良かった。手間をかける事で見た目もきれいになった。
これから天ぷらなどに米粉を活用したい。

かしまセンター委員会活動紹介



「ヨーガ体験」 心も体もリフレッシュ！



「お魚を知ろう」

もったいないから生まれた焼さばフレーク大好評



「パルシステムのパンでランチ」

おしゃべりしながら、色々なパンを試食！



「きな粉飴&おにぎりを作って食べよう」

親子で楽しく学んで作って食べました！



「クリスマス年末おすすめ商品試食会」

商品を中心に楽しく、美味しい一時です！



「太子食品工業(株)日光工場見学」

工場見学で大豆の美味しさ実感です！



「米粉でシフォンケーキを作ろう」

簡単でヘルシーな美味しい米粉ケーキ！



「今後の予定」

- 1月24日：地鶏しゃもお料理教室
- 2月 4日：防災学習会
- 2月 6日：救急救命学習会



* 2025年度「センター委員会」メンバー募集しています

委員会の定例会に参加し、地域の組合員が参加出来る企画を話し合い開催します。

(地域活動推進部 0120-303-169 月～金 9:00～17:30)

