

じよせいりょうりきょうしつ
女性料理教室おすすめレシピ

だい かい じよせいりょうりきょうしつ めい
第3回の女性料理教室は、17名
みな たいりょう たま なみだ なが
の皆さんと大量の玉ねぎに涙を流
しながら楽しく料理を作りました。
しょうかい りょうり やさい
紹介する料理は、野菜がゴロゴロ
と入った、少しピリ辛なラタトゥーユ
カレーです。



《 ざいりょう 》 (4人分)

| | | | |
|------------|--------|----------|----------|
| ☆オリーブオイル | — 大さじ2 | ●カレー粉 | — 大さじ3 |
| ☆すりおろしにんにく | — 小さじ1 | ●カットトマト缶 | — 400g |
| ☆すりおろし生姜 | — 小さじ1 | ●黄色ミニトマト | — 8~10個 |
| ○玉ねぎ | — 中1個 | ●砂糖 | — 大さじ1 |
| ○ズッキーニ | — 1本 | ●コンソメ | — 小さじ2 |
| ○長なす | — 1本 | ●ローリエ | — 1枚 |
| ○赤パプリカ | — 1個 | しお 塩 | — 小さじ1/2 |
| ○ピーマン | — 中2個 | ブラックペッパー | — 強め |
| ○ブロックベーコン | — 100g | | |

《 つくりかた 》

1. 材料を食べやすい大きさにカットする。
2. 深めのフライパンに☆を入れ、火にかける。
3. ☆の香りがたってきたタイミングでやや強火にし、玉ねぎを加えて炒める。
しんなりしたら弱火で、さらに1~2分炒める。
4. ③に○の材料を全て入れ中火で炒める。
5. 全体に油が馴染んだら、カレー粉を加え、さらに炒める。
焦がさないように全体に馴染ませながら炒める。
6. いったん火を止め、●の材料・調味料を軽く混ぜる。
(ローリエは切込みを入れる) 弱火で蓋をして、20分煮込む。
7. 火を止め、塩・胡椒を加えて味を整えてできあがり。

かわのえ

りんぽかん
隣保館だより

2019年10月発行



かわのえりんぽかん
川之江隣保館

TEL : 0896-28-6254

FAX : 0896-28-6254

がつ
10月

かわのえりんぼかん
川之江隣保館

ぎょうじよてい
行事予定

| 日(にちようび) | 月(げつようび) | 火(かようび) | 水(すいようび) | 木(もくようび) | 金(きんようび) | 土(どようび) |
|---|---|---|--|---|---|--|
| | | 1 たいきょくけん ・太極拳 じんけんげき ・人権劇 | 2 ちよきんたいそう ・貯筋体操(スイートピー) しゅげいきょうしつ ・手芸教室(夜) | 3 ぜんこくりんぼかんしこく 全国隣保館四国ブ ロック研修会 にちめ (1日目) | 4 ぜんこくりんぼかんしこく 全国隣保館四国ブ ロック研修会 にちめ (2日目) | 5 |
| 6 | 7 ちよきんたいそう ・貯筋体操(ひまわり) けんこうたいそう ・健康体操(山根会) | 8 たいきょくけん ・太極拳 じんけんげき ・人権劇 | 9 ちよきんたいそう ・貯筋体操(スイートピー) | 10 | 11 | 12 休日開館日 しきじがっきゅう ・識字学級 しゅげいきょうしつ ・手芸教室(昼) |
| 13 | 14 たいいく ひ 体育の日 かわのえちいきあきまつ 川之江地域秋祭り | 15 | 16 ちよきんたいそう ・貯筋体操(スイートピー) しゅげいきょうしつ ・手芸教室(夜) | 17 | 18 きつき ・ふれあい喫茶 | 19 |
| 20 | 21 しよぎょうそうだん ・職業相談 ちよきんたいそう ・貯筋体操(ひまわり) けんこうたいそう ・健康体操(山根会) | 22 きゅうじつ 休日 | 23 ちよきんたいそう ・貯筋体操(スイートピー) しゅげいきょうしつ ・手芸教室(昼) | 24 | 25 | 26 |
| 27 きゅうじつがいかん び 休日開館日 しきじがっきゅう ・識字学級 せいめいそんちようどくしよかい ・生命尊重読書会 じへいしよはつたつしよがい ・自閉症発達障害 しえんがくしゅかい 支援学習会 きょうしつ ・カラオケ教室 ・キッズプラス | 28 ちよきんたいそう ・貯筋体操(ひまわり) けんこうたいそう ・健康体操(山根会) | 29 たいきょくけん ・太極拳 じんけんげき ・人権劇 | 30 | 31 | | |

★★★★ めだかのおはなし ★★★★★

りんぼかん こ そだ かた き はなし
隣保館に来られたメダカを育てている方から聞いた話です。

メダカを飼っていると、色が変わっていたり、目が飛び出していたりするメダカが生まれることがあり、そのメダカの価値は、とても高くなるそうです。この話を聞いて、メダカは個性が高く評価されているのに、私たちの社会では個性的であればあるほど「変わっている」と言われることを考えました。評価するのは、同じ人間なのに…。他の人を認めることはそれほど難しいことなのでしょうか？

お知らせ

さんかしゃ ぼしゅう
参加者を募集しています！

かわのえりんぼかん
川之江隣保館では、いろいろなサークルや教室を行っていますので、ぜひご参加ください。
ご希望の方は、川之江隣保館までご連絡ください。

しゅげいきょうしつ
★手芸教室★

ひる
《昼の部》

まいつきだい どようび だい すいようび
毎月第2土曜日、第4水曜日 13:00～

よる
《夜の部》

まいつきだい すいようび だい すいようび
毎月第1水曜日、第3水曜日 19:00～

かわのえりんぼかん
川之江隣保館 TEL・FAX 28-6254

じんけんそうだん しよきょうそうだん おこな
人権相談や職業相談を行っています。

なや
悩んでいることはありませんか？
りんぼかん じんけん かか なや そうだん
隣保館は、いつでも人権に関わる悩みを相談できる窓口です。「職場でのハラスメント」、
しよくば がっこう い なん そうだん
「職場や学校に行けない」など何でも相談してください。

まいつきはつ か じゅんかいそうだん
なお、毎月20日は、ハローワークの巡回相談
しよきょうそうだん おこな
(職業相談)を行っています。
はつ か きゅうじつ ぜんご れんらく
(20日が休日のときは前後しますので連絡してください。)

かわのえりんぼかん
川之江隣保館 TEL・FAX 28-6254

