



松井田文化会館

☎393-4400

大ホール

第11回 安中オカリナ音楽祭

📅10月5日(土)

🕒午後1時30分開演(午後1時開場)

¥無料

☎090-1887-0180(白石)

小ホール・市民ギャラリー

第14回 松井田きり絵の会 作品展

📅10月12日(土)・13日(日)・14日(月・祝)

🕒午前9時～午後5時(14日のみ午後3時まで)

¥無料

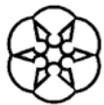
☎395-2733(中野)



文化・生涯学習カレンダー

日にち	時間	内容	場所
9/7(土)	9:30～	おもしろ科学教室「木登りテントウムシを作ろう」	文化センター・大会議室
9/8(日)	13:30～	安中市カウンセリング講座	松井田文化会館・学習室
9/26(木)		市民ときめきスクール「バスハイク」	文化センター集合
9/26(木)	13:30～	人権と平和を考える講座①	松井田文化会館・小ホール
9/28(土)	10:00～	絵本読み聞かせ(～10:30)	安中市図書館
10/5(土)	14:00～	群響を応援する会演奏会(～16:00)	文化センター・ホール
10/8(火)	13:30～	人権と平和を考える講座②	松井田文化会館・小ホール

📅 日程
🕒 時間
📅 期間
📍 会場・場所
👤 対象・資格
📄 内容
👤 定員
💰 料金・費用
📄 持ち参物
👤 他
📄 締切



安中市食生活改善推進員がおすすめする レシピ紹介



紹介者：安中市食生活改善推進員 安中班

具たくさん春巻き

【材料(20本分)】

・豚または鶏ひき肉	150g	(調味料)	
・キャベツ	150g	・しょうゆ	大さじ2
・たけのこ水煮	100g	・オイスターソース	大さじ1
・しいたけ	4枚	・ごま油	大さじ1
・春雨	20g	・酒	大さじ1
・にら	50g	・砂糖	小さじ2
・ねぎ	50g	・鶏がらスープの素	小さじ1
・春巻きの皮	20枚	・水	大さじ4
・揚げ油	適量	・塩こしょう	少々

【栄養成分(1本分)】

エネルギー	114kcal
たんぱく質	3.5g
食塩相当量	0.6g

【作り方】

- ① 春巻きの皮を室温に戻す(袋のまま室温で15～20分置いておく)。
- ② 肉に下味をもみこむ(酒・片栗粉各小さじ2、塩こしょう少々)。
- ③ 野菜をみじん切りにする。春雨は熱湯で約3分ゆで、細かく切る。
- ④ ボウルに調味料を入れ、混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を入れ、ひき肉と野菜・春雨を炒める。④の調味料を加えてさっと炒め、水溶き片栗粉(水・片栗粉 各大さじ1)で固めにまとめ、よく冷ます。
- ⑥ ⑤を等分し、春巻きの皮で包む。包み終わりは水溶き片栗粉でのりづけする。
- ⑦ 揚げ油を低温(150～160℃位)に熱し、春巻きを入れる。
上下を返しながらかつたんに温度を上げ、きつね色になったらできあがり。