

第48回少年の主張安中市大会

☎生涯学習課社会教育係 (☎内線2242)

市内中学校の代表が、熱い思いを込めて発表します。中学生が日々考えていることを、ぜひ聞きに来ませんか。

📅7月2日(木)

🕒午後2時開始(1時30分～受付)

📍松井田文化会館 大ホール

🗨発表者 市内中学生代表12人(優秀者3人を西部地区大会に推薦します)

🆓無料

主催 市教育委員会、青少年育成推進員連絡協議会、青少年健全育成会議

安中市文化センター

小学生向け「おもしろ科学教室」参加者募集

文化センターは、下記の日程で「おもしろ科学教室」を開催します。

工作しながらの教室なので、遊び感覚で科学の原理を学ぶことができます。科学に興味を持つきっかけづくりに、ぜひご参加ください。

📍先着各20人

📍文化センター 大会議室

💰500円程度(材料費により変動あり)

👤小学生(3年生以下は保護者同伴)

📎筆記用具(参加したことがある人は、おもしろ科学教室会員証)

📍文化センター窓口または電話

☎文化センター(☎381-0586)



日時	内容	申込開始
8月1日(土) 午前9時30分～正午	エアホバーで エアボウリングをしよう	6月6日(土) 午前9時～
9月5日(土) 午前9時30分～正午	ふわっとハート シンプルモーターを作ろう	7月11日(土) 午前9時～



安中市食生活改善推進員がおすすめする レシピ紹介



【材料分量(2～3人分)】

豚こま切れ肉…300g

(付け合わせ)

レタス、トマト、きのこ…適量

サラダ油…大さじ1/2

おろし玉ねぎ…大さじ2

片栗粉…大さじ1・1/2

A 塩…小さじ1/4

砂糖…少々

粗びきこしょう…少々

おろし玉ねぎ…大さじ2

しょうゆ…大さじ1

B みりん…大さじ1

酒…大さじ1

砂糖…小さじ2

【作り方】

- ① Bを混ぜ合わせ、シャリアピン風のソースを作る。
- ② 豚こま切れ肉はパックのままA(下味の材料)を入れ、赤身と脂身が均等になるように混ぜる。パックの中で半分に分ける。
- ③ 大きさ10×12cm、厚さ1～2cmになるよう成形する。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて強めの中火で熱し、肉を入れ、蓋をして約3分焼く。
- ⑤ カリッと焼けたらひっくり返して、蓋をして2～3分焼き、中まで火を通す。
- ⑥ シャリアピン風ソースをスプーンで肉にかけながら1～2分絡めれば完成。トマト、きのこを焼いて添えると見た目もよい。

【栄養成分(1人分)】

エネルギー 311kcal
たんぱく質 17.5g
食塩相当量 1.4g