



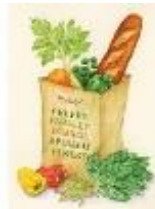
指定管理者  
公益財団法人 市原市地域振興財団

〒290-0050  
市原市更級5-1-18  
市原市勤労会館(you ホール)

TEL0436(25)0125  
FAX0436(24)5133

## 地元産オーガニック野菜(有機)で健康ごはん・・・

### 「カラダに優しいやさいごはん」教室



8月11日に開催したオーガニック料理「カラダに優しいやさいゴハン」教室。

今回は、地元の有機野菜を中心とした健康ごはんを作りました。

教室では、デモンストレーションをしながらお肉の代替え食材大豆ミートの調理法やデザート以外のくず粉の使い方や効能などのお話、また身体が不調な時の野菜の効果的な取り入れ方など、普段の食生活にちょっとプラスな食事法に参加者の皆さんはなるほどなるほど～！と耳を傾けていました。

実習では、簡単にできるデミグラス風ソースや、常備菜のほか色々なものに使い回せるドレッシングソース、豆乳の苦手な方でも美味しくいただける豆乳きのこスープなど、野菜を美味しく食べるレシピが満載でした。

かなりのボリュームだったので満腹感はありませんでしたが、野菜だけのせいかわたさくなく食後感がスッキリして心地よかったですとおっしゃる生徒さんが多かったです。

ベテラン主婦の方もいましたが、今回は若い女性が多く、食に対する意識の高さを感じました。参加して下さった皆様、ありがとうございました。

また、次回料理教室として2月に太巻き寿司教室を予定しています。季節にちなんだ絵柄を考えていますので是非ご参加下さい。

メニュー

- ◆大豆ミート
- ◆デミグラス風ソース
- ◆常備菜～ひじきサラダ～
- ◆豆乳ときのこカブのスープ
- ◆豆乳抹茶プリン



## フラワーアレンジメント教室開催日は

12月9日(金)

今回のテーマは、「冬のフラワーギフト」  
大切な人に贈りたい、冬の季節の贈り物をイメージしたアレンジメントです。ご参加お待ちしております。



イメージ

## お知らせ

◆勤労会館は駐車可能台数が少ないため、催し物の際はお乗り合わせか送迎、または公共交通機関のご利用をお願い致します。なお、駐車場内での事故等には十分お気を付け下さい。

また、近隣の公共施設(保健センター、中央図書館)については、各施設とも多くの利用者の方がおりますのでご留意願います。特に、健診や講演会などが開催している際の駐車はご遠慮下さいますようご協力をお願い致します。

## youホールでの催し物

◆秋は文化祭の季節ですね。勤労会館でも、11月3日に囲碁大会、12日から華道展、13日に茶会が催され、日本の素晴らしい伝統文化に触れる機会となりました。



囲碁大会



華道展



茶会

## youホールより

木々も色づき始め、秋を感じる季節になりました。youホールでは9月にインターンシップの受け入れをしました。緊張して窓口に立ち、お客様の対応をする姿がとても初々しく、就活に向けて頑張れと大学生にエールを送りました。また、11月末から1Fロビーにジャンボクリスマスツリーを飾ります。ぜひお立ち寄り下さい(J)