

※掲載希望の方は、掲載希望月の前月5日までに、持参または郵送で広聴広報係まで。ただし月により締切りは変わりますので詳しくはお問い合わせください。

おすすめ No.200 クッキング

豚肉のオレンジソース煮



- ① 豚肉は軽くたたいてのばし塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
- ② オレンジは皮をむいて果肉を取り出す。マッシュルームは石付きを取り一口大に切る。パセリはみじん切りにしておく。
- ③ 油大さじ2で豚肉を両面焼いて取り出す。油少々を足し、玉ねぎを炒めAを注ぎ豚肉を戻し入れて、12～13分煮る。オレンジ、マッシュルームも加えさらに5分ほど煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を整え皿に盛りパセリを散らす。

一言メモ
とりもも肉でもよいでしょう。

- ### 材料 (6人分)
- 豚ロースかつ用 …… 6枚
 - 塩、こしょう、小麦粉
 - オレンジ …… 3個
 - 玉ねぎ(粗みじん) …… 1/2個分
 - マッシュルーム …… 1パック
 - パセリ …… 1枝
 - 白ワイン …… 1/2カップ
 - A スープ(スープの素1個) …… 1カップ
 - 塩、こしょう
 - 油



↑消防車の前で。左から石田さん、押田さん、新井さん



No.200

みなさん楽しい夏を過ごしていますか? 体調を壊さないように気をつけてください。さて、今回は町消防署に職場体験の一環でやってきた国際学院高校に通う1年生の石田聖哉さん(さいたま市)、押田洋平さん(菖蒲町)、新井一幸さん(大井町)の3人にインタビューしました。

「最初は緊張したけれど思った以上に優しい人ばかりで楽しいです。」と石田さん。

「人形を使った普通救命講習や体力強化運動などを行いました。将来は消防士になり

たいので参考になります。」と押田さん。

新井さんは「将来はまだ決めていないけど参考になります。」とみんな明るくはきはきと答えてくれました。

3日間に及ぶ体験の2日目というところで、消防服の着用や、救命講習など、実際の仕事に即した体験によって、幾分緊張も解けたのか、歩行訓練で大声を張り上げて隊列の指揮をする姿がとても印象的でした。

国際学院高の職場体験は初の試みということでしたが、将来の夢の第一歩として参加したみなさんの役に立ったのではないのでしょうか? この経験を励みにして、それぞれの夢をかなえてもらいたいですね。

「綾瀬川」
春の日差しを表現しようと描きました。



えんどう ちほ
遠藤 千穂さん
(小針中3年/柴中荻)



もりた みなと
森田 港さん
(小針中3年/大針)



「綾瀬川のほとり」
草のいきいきとした感じを出しました。



かわもと なお
川元 菜央さん
(南小6年/栄北)



もちい はるな
餅井 春菜さん
(南小5年/下郷)

わたしの作品



出かけてませんか

伊奈子育てサポートグループ
チエリー
白玉フルーツを親子でつく
りませんか。

映画会

日時 9月12日(日)14時
場所 図書館集会所
題名 王様はだれだ・くずの葉ぎつね

第6回ピアノ展

日時 9月28日(火)・10月3日(日)
場所 県活センター
観 粕谷 728-0759

参加しませんか

彩の子ネットワーク
セミナー
誰もが豊かに
生きていくために

日時 9月12日(日)13時～16時
場所 県活センター
内容 吉澤英子氏講演・シンポジウム
定員 50名
参加費 700円・資料代1,000円
保育 2～6歳までの未就学児先着20名(300円)

秋季町民ソフトテニス大会

日時 9月19日(日)9時～
予備日9月26日(日)
場所 記念公園テニスコート
対象 町内在住、在勤者
種目 男子の部・女子の部
試合方法 参加ペア数により決定
参加費 1人500円(当日徴収)
開 9月14日(火)までに教育委

町サッカー協会 2004年後期大会

日程 10月3日(日)～31日(日)
場所 丸山スポーツ広場サッカー場
対象 町在住、在勤のFC
参加費 負担金あり
締切り 9月18日(土)
開 長南 722-7283

山崎 722-7155 トールペイントサークル いきいきママ



仲間を募集します

アカデミー伊奈 (社交ダンス)
美しくきれいに踊りたい方
あるいろいろなものにペイン
トして楽しませんか。

日時 第2・4金曜10時～12時
場所 県活センター
費用 1回1,000円・維持費500円
開 上杉 772-8125