

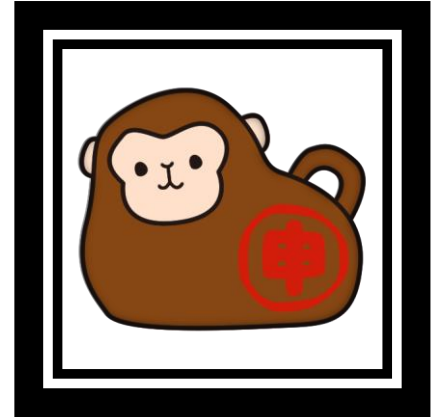
お雑煮大会のお知らせです

ハートボラネットの1月のお食事会は、宮城県のお雑煮を作ります。お気軽にご来場ください♪



宮城のお雑煮の材料 4人分（予定）

切り餅(8個) 鶏もも肉(100g) 大
根(1/3本) にんじん(1/2本) ご
ぼう(15cm) 干しいたけ(2枚)
高野豆腐(2枚) せり(4本) 笹
かまぼこ(4枚) だし(カップ4)
しょうゆ・酒



日程：平成28年1月16日(土)

時 間：13：00～17：00

(作りたい人は 13:00 集合 食べたい人は 15:00 集合)

会 場：就労支援センターMEW (三鷹駅北口徒歩5分)

会 費：100 円（申し込み不要。飲み物は、各自でご用意下さい）

内 容：みんなでお雑煮を作って食べる

売り切れ御免!

●●●●● ●宮城のお雑煮作り方（予定）●●●●●

(1) 鶏肉はひと口大に切る。大根、にんじん、ごぼうは 4-5cm の長さに切ってせん切りにする。干しいたけは水につけてもどしせん切りにする。高野豆腐は湯につけてもどし、細く切る。

(2) せりは4cm 長さに切り、かまぼこは半分に切る。

(3) 鍋にだし汁を入れ、しょうゆ・酒を加えて調味し、(1)の鶏肉を入れて火にかけ、軽く沸騰したら、(1)の大根・にんじん・ごぼう・しいたけ・高野豆腐を加え、野菜がやわらかくなるまで、煮る。

(4) 餅を焼き、椀に入れて(3)をよそい、(2)のせり・かまぼこをのせる。



●お問い合わせ先●

特定非営活動法人ミュー 就労支援センターMEW（就労移行支援事業所） 0422-36-3577