

▲ △ 女性委員会 ページ △ ▲

報告

・冬の子供冒険学校協力

1月26日(土)滋賀県大津市イン谷・・・参加2名
子供11名・父兄8名・スタッフ7名(1/11現在)

・第25回「女性のための登山教室」

募集案内ビラについて・・・案内ビラ配布中



予定

・総会に向けての「今年度の総括と来年度の方針について」打ち合わせ

・1月27日(日)近畿ブロック女性委員会開催・・・連盟事務所・・・10時～15時

女性委員会の乾燥野菜シリーズ No.6



じゃがりこハンバーグ



材 料 (4人分)

じゃがりこ(チーズ味)2個、カラーピーマン(赤、黄、緑)各1個
コンビーフ缶(2缶)、玉ねぎ1個、粉チーズ大さじ2杯、小麦粉2～4杯程
<下準備>

カラーピーマンは6～8等分に切り、数時間～1日、しんなりするまで干す。

(保存方法と期間・・・冷蔵庫で3～4日、冷凍可)

たまねぎは3～5mmにスライス、数時間～1日干す。

<作り方>

- ① じゃがりこを開封し、沸かしたお湯を少量注ぎ、じゃがりこを砕きながらまぜる。
- ② 干したカラーピーマンとたまねぎは細かく切って軽く炒め
残りの材料もすべてポリ袋または容器に入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンの上に②を適当な大きさにのせて薄く押し広げ、弱火で両面焼く(焦げやすいので注意！)

