

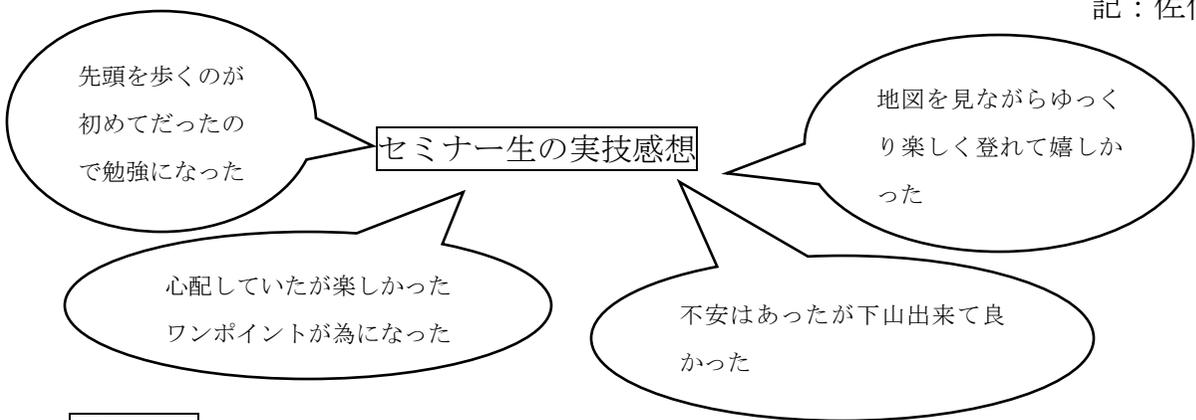
# ▲△女性委員会ページ▲△

## ◆第25回女性のための登山教室報告（座学3回・実技2回事故も無く終了！）

女性委員会にメンバー入りして2年目ながら、今期の教室で装備の担当、六甲の実技では先頭を歩くなど、私にとっては大役を担う事になりドキドキでしたが何とか役を果たすことが出来ホットしました。おまけ山行の大岩岳は初めての山という事も有りましたが楽しく歩くことが出来ました。セミナー生の間に入って歩きましたが、皆さんしっかり歩きとても元気でした。女性だけの山行もまた楽し！と実感出来ました。

\*女性委員会委員登録1名・クラブ入会1名連盟への橋渡しをする事が出来ました

記：佐伯



## 例会報告

- ◆第25回女性のための登山教室の反省
- ◆5月30日(木)近畿ブロック女性委員会報告
- ◆8月3・4日子ども冒険学校協力4名参加
- ◆ダイトレ葛城山での乾燥野菜を使った豚汁采配スタッフとして今年度も協力
- ◆学習会・・・三角巾の応用編捻挫を重点に学習

## 予定

- ◆6月30日(日)近畿ブロック女性委員会
- ◆7月5日(金)女性委員会例会

🔪 焼き長いも 🔪



材料 (4人分)

- ・干し長いも・・(拍子切り)300g (約 36cm 分)
- ・オリーブ油・・適量 ・塩・・適量
- ・お好みのスパイス(カレー粉、クミン、黒こしょう、五香粉など)・・適量

<事前準備>

長いもは 1cm 幅の拍子切り・・数時間～1 日干す。表面がサラッとするまで。  
保存方法と期間・・冷蔵庫で 2～4 日。冷凍可

<作り方>

- ① 温めたフライパンに油を入れ、長いもを焼く。
- ② 全面がきつね色に焼けたら塩適量をふる。
- ③ お好みのスパイスをかける。

乾燥野菜シリーズ・・  
いよいよレシピ化♪  
協力いただける方募集

**各会からの女性委員の派遣をお願いします**  
**毎月活気ある例会を取り組んでいます**