

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

- ▷国際ロータリー第2830地区 地区大会
10月17日(日) 10:10~16:15 関係者
国際ロータリー第2830地区ガバナー事務所
TEL35-2368
- ▷第30回ヒロサキモダンバレエスタジオ定期発表会
10月23日(土) 18:30~20:45 無料
ヒロサキモダンバレエスタジオ TEL52-2857
- ▷第64回五所川原市社会福祉大会
10月30日(土) 13:00~16:00 無料
五所川原市社会福祉協議会 TEL34-3494
- ▷第5回五所川原吹奏楽団定期演奏会
10月31日(日) 14:00~16:00 無料
五所川原吹奏楽団 TEL090-7666-3821

小ホール(ふるさと交流ホール)

- ▷演歌舞踊の旅
10月10日(日) 13:00~16:30 無料
あさひプロダクション TEL080-8610-5800
- ▷映画「ありふれたこの街だから」
10月17日(日) 14:00~16:00 無料
ともに生きる会このゆびとまれ TEL090-4027-0408
- ▷令和3年度発表会
10月23日(土) 9:30~11:30 無料
五所川原幼稚園 TEL35-5150
- ▷令和3年度安全運転管理者等講習五所川原会場
10月26日(火) 10:00~16:00 無料
青森県安全運転管理者協会 TEL017-766-3458
- ▷第28回ピアノ・エレクトーンコンサート
10月31日(日) 13:30~16:00
蒔苗音楽教室 TEL090-7665-0918

*主催者の都合により変更になる場合もあります。
*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスク着用、手指の消毒をお願いします。状況に応じて入場制限する場合があります。

*10月6日(水)に大ホールで開催予定の「南こうせつ&イルカ フォークコンサート2021」は延期となりました。

10月の休館日 4日、11日、18日、25日

料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

あなたも作ってみませんか

テーマ カルシウムたっぷり骨粗しょう症予防



トマトクリームスープ

材料(4人分)

- | | | |
|---|---------------|------------|
| A | { トマトジュース(無塩) | 300ml |
| | { 牛乳 | 300ml |
| | ベーコン…… | 1枚 |
| | ほうれん草… | 2株(80g) |
| | 玉ねぎ…… | 1/2個(100g) |
| | しめじ…… | 1/2袋(40g) |
| | オリーブ油… | 大さじ1/2 |
| | 塩・こしょう… | 各少々 |
| | 粉チーズ…… | 小さじ2 |

1人分 エネルギー117kcal
カルシウム116mg
食塩相当量0.4g

作り方

- ①ほうれん草は塩ゆでし冷水に浸しあくを抜く。しっかり水気を絞り、3cm長さに切る。玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを除き小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し玉ねぎを炒める。しんなりしたらしめじ、ベーコンを加えて炒める。Aとほうれん草を鍋に加え3~4分煮る。塩・こしょうで味をととのえ器に盛り、粉チーズをふる。