

テーマ 彩りよし!子どもでも作れる簡単おにぎり



おにぎり3きょうだい

材料(4人分)

- ご飯……………600g
- 生鮭……………1切れ(80g)
- A {
 - 酒……………小さじ
 - みりん……………小さじ1
 - 塩……………少々
- プロセスチーズ……………20g
- 枝豆(冷凍)……………20粒
- 刻みこんぶ……………6g
- 釜揚げしらす……………10g

1人分 エネルギー288kcal 食塩相当量0.6g

作り方

- ①鮭は耐熱容器に置き、Aをかけ、ラップをして電子レンジで600W 1分～1分30秒加熱する。
- ②①を皮ごとフォークでほぐし、骨があれば取り除く。
- ③プロセスチーズは5mm角に切る。刻みこんぶは手でほぐし、水に10分ほど漬け、水気をしっかり切っておく。
- ④ご飯を3等分にし、それぞれほぐした鮭、プロセスチーズと枝豆、刻みこんぶとしらすを混ぜる。
- ⑤それぞれのご飯を4個ずつに分ける。ラップで包んで握ったらできあがり。

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

- ▷五所川原第一中学校吹奏楽部定期演奏会
10月8日(日) 13:00～15:30 無料
五所川原第一中学校 TEL35-2820
- ▷五所川原第一中学校校内合唱コンクール
10月14日(土) 10:30～15:30 無料
五所川原第一中学校 TEL35-2820
- ▷第66回五所川原市社会福祉大会
10月21日(土) 13:00～15:30 無料
五所川原市社会福祉協議会 TEL34-3494
- ▷第12回金木中学校吹奏楽部定期演奏会
10月22日(日) 13:30～15:30 無料
金木中学校 TEL53-2573
- ▷自衛隊音楽会
10月26日(木) 13:20～15:20 関係者
五所川原第一高等学校 TEL34-2347
- ▷ものみの塔聖書冊子協会エホバの証人の巡回大会
10月28日(土)、29日(日) 9:30～16:20 関係者
ものみの塔聖書冊子協会東北第1巡回区 小林
TEL090-4257-6921

小ホール(ふるさと交流ホール)

- ▷トーオー楽器ピアノ・エレクトーン発表会
10月1日(日) 14:15～16:30 無料
トーオー楽器 TEL0172-33-8511
- ▷令和5年度安全運転管理者等講習五所川原会場
10月6日(金) 10:00～16:00 無料
青森県安全運転管理者協会 TEL017-766-3458
- ▷ERIぴあの教室発表会
10月9日(月)祝 14:00～16:00 無料
ERIぴあの教室 TEL34-2278
- ▷令和5年度五所川原市老人クラブ連合会第17回芸能大会
10月13日(金) 10:00～16:00 無料
五所川原市老人クラブ連合会 TEL34-3494
- ▷第30回ピアノ・エレクトーンコンサート
10月22日(日) 13:30～15:30 無料
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。
*感染症対策のためのマスク着用については、個人または利用団体の判断にゆだねることになります。
なお、施設を利用する際は、引き続き、手指の消毒、発熱がある場合等は施設を利用しないなどの対策をお願いします。

.....

10月の休館日 2日、10日、16日、23日、30日