

男女共同参画週間・西崎キク常設展示記念

～宇宙飛行士 向井千秋氏の母～

『内藤ミツ氏』講演会

日時

6月25日(日) 午後1時～

会場

ウィズ・ユー・上里(上里町女性センター)

講師

内藤ミツ氏(宇宙飛行士・向井千秋氏の母)

テーマ

『娘は宇宙飛行士!』 ～日本人女性初の
宇宙飛行士・向井千秋氏の母に学ぶ～

定員

200名

参加費

無料

申込

6月5日(月)から(電話申込)

問合せ

ウィズ・ユー・上里 [☎35 - 1357]



～日本最初の女性水上飛行士～

『西崎キク常設展示』開催中!

現在、ウィズ・ユー・上里では、郷土の偉人・日本最初の女性水上飛行士『西崎キク』常設展示を行っています。



キクの生涯や飛行にまつわる数々の資料などが展示されています。ぜひご来館ください。

問合せ…保健センター「☎33 2550」

【一ロメモ】

レバーは水にさらすことで生臭さを減らすことができますが、ビタミンCやビタミンB群なども溶け出してしまうので、水でさらすのは10分ぐらいまでにしましょう。

フライパンにこま油を熱し、のレバーを入れて両面を焼き、漬け汁に入れてからめ、器に盛る。

【作り方】

豚レバーは水につけて血ぬきし、そぎ切りにする。

Aをみじん切りにし、しょうゆ、みりんを合わせ、

をつけて30分おく。

フライパンにこま油を熱し、のレバーを入れて両面を焼き、漬け汁に入れてからめ、器に盛る。

【材料(4人分)】

豚レバー…200g しょうゆ…大さじ1、みりん…大さじ1、A(長ねぎ…20g にんにく・生姜…1かけ 赤唐辛子…1本)、こま油…大さじ1



レバーの香味焼き

1人分の栄養価

〔 エネルギー : 110kcal
塩分 : 0.7g 〕



食生活改善推進協議会提供



広報

かみさと

R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています

6月号(No.445) ©平成18年6月1日発行
▷発行 上里町 ▷編集 上里町役場総務課庶務係
〒369-0392 埼玉県児玉郡上里町大字七本木982番地

上里町役場電話・FAX番号

☎ 35 - 1221(代)

FAX 33 - 2429

〔上里町ホームページ〕

http://www.town.kamisato.saitama.jp