

まちつくば
ワンコインランチの会主催
6/15(木)10:00
並木交流センター

消費材 de ワンコインランチ

～生活クラブをつかっちゃお!～

塩こうじをつくらせてみよう

今回は塩こうじを作りました。

ミキサーでトロッとさせるひと手間で
さらに使いやすくなるのを
講師の斎藤さんから聞いて
「なるほど!」とみんな納得。

前回の八方だしと塩こうじを使うと
忙しい時間でもちょっと素敵な和食を
手軽に作れますよ。

石けんコーナーは
『セスキ』を作ってみました。
消費材の重曹と炭酸塩で
手軽に作れるのです。
キッチンの汚れ、洗濯などに使えて
とても便利です。

次回は7月27日(木)松代交流センター
親子企画で、ソーラークッキングを体験します。

7/10～チラシを配布しますので、詳細をご確認ください。



今回のメニューは
豚肉とじゃがいもの塩こうじ煮・鶏肉と野菜のホイル焼き・グリーンサラダ(塩こうじドレッシングで)・げんき米・すまし汁
・ブルンジゼリー