



★先月のイベント報告



2015/07/04

7月のカレーは、夏野菜の素揚げをトッピングしました。カレーは野菜の甘みと鶏挽き肉がたっぷり入りました。夏にぴったり豆腐サラダはお手製のゴマダレたっぷりかけて頂きました♪

7月の誕生・料理会は、5色丼を作りました。鶏そぼろ・卵そぼろ・もやしナムル・人参ナムルほうれん草の胡麻和え。全て作りました！

ささみのピカタは、ささみの筋取りと観音開きは皆参加しました！！「難しい～」と皆であーだこーだ言いながら完成させました！デザートはバナナのトライフル。スポンジケーキとバナナ、クリーム、チョコソースを重ねながら層にしていきました♪甘い～！美味しく頂きました。皆さん！お疲れ様でした。

盛付キレイです
ね～♪♪



2015/07/10



2015/07/10

紙すきでハガキ制作中



2015/07/10

2015/07/10

フェイクドーナツのストラップ
初作品！お疲れ様でした♪♪素敵！また作りましょう～



2015/07/24

スープの日 50円

たっぷり野菜を摂りましょう♪♪
写真は「鶏団子と春雨のスープ」



2015/07/24

気まぐれクッキング

一人200円予算でランチを作りました！これだけの料理が出来ました♪
生活力アップ↑↑



2015/07/09

8月のイベント情報

8月 カレーメニュー

日時：8月1日(土) 12:00~13

- ★ふわふわ？卵のオムカレー
- ★気まぐれサラダ

急きよ、メニュー変更になった場合はお許し下さい！



スムージーの日

日時：8月5日・26日(水) 12:00~12:30

締切：当日の正午まで

- *フルーツたっぷりのスムージー
- 冷たくて美味しいですよ♪

参加費：50円



第1回 かんらん祭り

日時：8月8日(土) 10:00~12:00

締切日：8月6日(木) 参加費 200円

予約・先払いです！(チョコバナナ・焼きそば等)

午前の部 10:00~屋台風?!

午後の部 13:00~カラオケ大会

第1位・第2位・第3位の方に粗品プレゼント！
エントリーは当日でも可能です♪



野菜スープの日

日時：8月7日 8月21日 (金)

締切：当日の10:30まで

参加費：50円

季節の野菜スープを一緒に作って食べませんか♪



【編集後記】

8月夏真っ盛り！ギラギラ照りつける日差しが続いていますね！夏と言えば『お祭り』！かんらん祭り、納涼会等予定しております。皆で笑って歌って楽しく暑い夏を乗り越えましょう~。

かんらんでは、同じ心の悩みを持つ仲間が自分の経験を生かして支え合う自助グループ：ピアサポートひかりの拠点になっております。ミーティングや会話を楽しむフリースペース等開催してますので、皆さんのご参加お待ちしております。お気軽にどうぞ♪



8月

誕生・料理会メニュー

日時：H27年8月22日(土) 9時30分集合

締切：8月20日(木)迄

参加費：200円 (予約・先払い制です)

8月誕生月の方は、
参加費無料&プチプレゼント付きです♪

- ★ 具沢山！冷やし麺
- ★ 野菜の肉巻きスペシャル
- ★ 簡単即席スープ
- ★ 気まぐれデザート

ご参加お待ちしております！

*参加者全員で料理を作ります。

各自、エプロン・手拭タオルのご用意をお願い致します。

納涼会のお知らせ

日時：8月29日(土)

場所：銚子フラザホテル
参加費：300円(登録者限定)

締切日は、調整中のため
かんらんへのお問合せをお願い致します♪
(TEL:0479-24-7730)



夏季休暇のお知らせ

8月11日(火)~
8月15日(土)まで

8月18日(火)から、
また皆さんにお会い
できることを心待ち
にしております！

