

# ▲ ▲ 女性委員会 ページ ▲ ▲

2018年 6月 8日(金)

## 報告

### ☆第24回女性のための登山教室の反省

1. チラシの見直し
2. 募集方法を考える
3. 同窓会山行決定:11月11日



### ☆近畿ブロック女性委員会・場所:府連事務所 10:00~15:30

全国委員長 1・和歌山 2・京都 4・兵庫 4・奈良 1・大阪 4 計 16名

テーマ: 各府連の新体制、近況報告及び近畿ブロック交流会、6月担当者会議に向けて山筋サポーターの今後について・全国から要請があれば近ブロとして窓口1本化し一括掌握サポーターの育成について・今後に向けて若者のサポーターやインストラクターの導入に向けた活動の必要性が検討された。

西日本女性担当者交流集会決定・・・2019年10月26日・27日 (近畿ブロック担当)

### ☆乾燥野菜の山料理レシピについて

今月から毎月1品料理レシピを掲載することに決まりました。

第1回は好評のアルファ米のすし風味おにぎりです。是非お試しあれ!!!

ついにレシピ  
掲載・・・♪

## 干しやさいレシピ

### アルファ米のすし風味おにぎり (☆いろいろも美しい～すしおにぎり)

材料 (4人分)

アルファ米(200g入)、じゃこ、にんじん、三度まめ、きのこ類(各乾燥した状態で40g)

粉末すしの素 大さじ4杯、ごま 適宜、塩 少々

【事前準備】野菜は少しの塩で2分ほど熱湯をくぐらせ乾燥。きのこは小さくさき乾燥。

<作り方>

- ① アルファ米または赤飯に所定の湯を注ぐ・・・15分～20分表示通り
- ② 全ての野菜を200ccの出汁で5分ほど茹でる。
- ③ 出来上がったご飯にすしの素をふりかける。
- ④ 煮あがった②とじゃこ、ごまを③に入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をラップに包んでおにぎりにする。

