

たきび

いずみアウトドアリハビリテーション倶楽部

TEL/FAX 022-771-0966

編集責任者 安齊 憲二

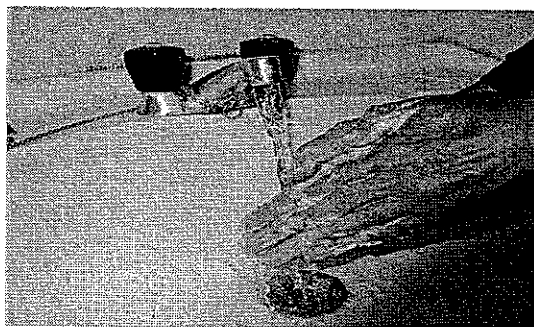
VOL 1.No6

今月の目標

人の嫌がる事をせず、自分に負けない意志を持とう。

じめじめした季節となりまして...

アウトドア知識



体調を崩す方も多いこの季節。いつも以上に、手洗い・うがいを行うよう心掛けましょう！！

今月のレシピ

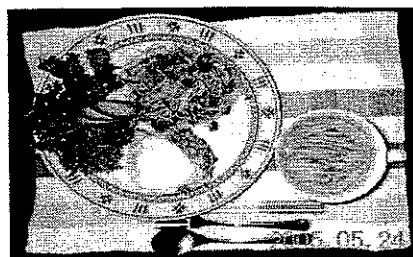
<ONE プレートランチとは>

一つの皿に数種類の料理を華やかに盛り付けるメニューです。いずみでは、以下の料理を組み合わせて盛り付けてみました。

- ・ひき肉とカブの葉のチャーハン
- ・きのこベーコンのスパゲティ
- ・目玉焼き
- ・野菜サラダ (レタス・きゅうり・トマト)
- ・ザーサイともやしのスープ

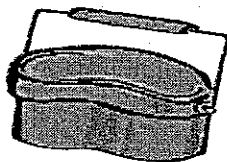
とてもおいしく、メンバーからも評判の良いメニューとなりました。

「内容を変えてまた作りたいね」という、メンバーからの声も聞かれました。



飯盒でのご飯の炊き方

- ①米は米粒と米粒をこすり合わせながら丁寧に洗う
- ②米を飯盒に入れ、炊く米の合数まで水を入れる (少し多めに入れるのがコツ)
- ③火加減は「はじめちよろちよろ、中パッパッ…」つまり炊き始めは弱火で次に強火にします。
- ④グツグツと沸騰し米汁が吹き零れますが気にしないでいいです。グツグツとしなくなったら、火からおろします。
- ⑤しゃもじで切るように軽く混ぜたら少し蒸らします。これでご飯の完成です



お知らせ

6月行事

6月29日…れいんぼう倶楽部の皆さんとたいはく雲母倶楽部へ交流会へいく予定です。

*たいはく雲母倶楽部の皆さんが出し物を見せていただけるということなので、皆さん楽しみにしててくださいね！！

夏休みの予定

8月12日～8月21日までお休みです

5月行事

水の森公園キャンプ場



集合写真で〜す

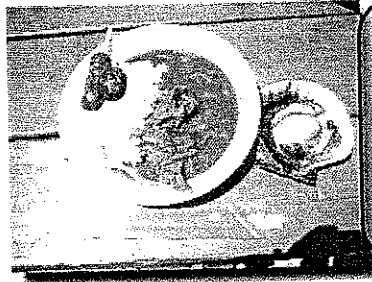
キャンプ場の周辺は、市街の中心部にありながら、森林やため池などの豊かな自然環境がまもられています。

参加者の声

- もっと散歩がしたかった。
- ホタテが美味しかった。
- いつもこないメンバーも来て面白かった。(新しいメンバーも来た)
- みんな不得意なところをおぎない合えた。
- 広々とした公園で調理をして楽しかった。



いずみの美人三人娘

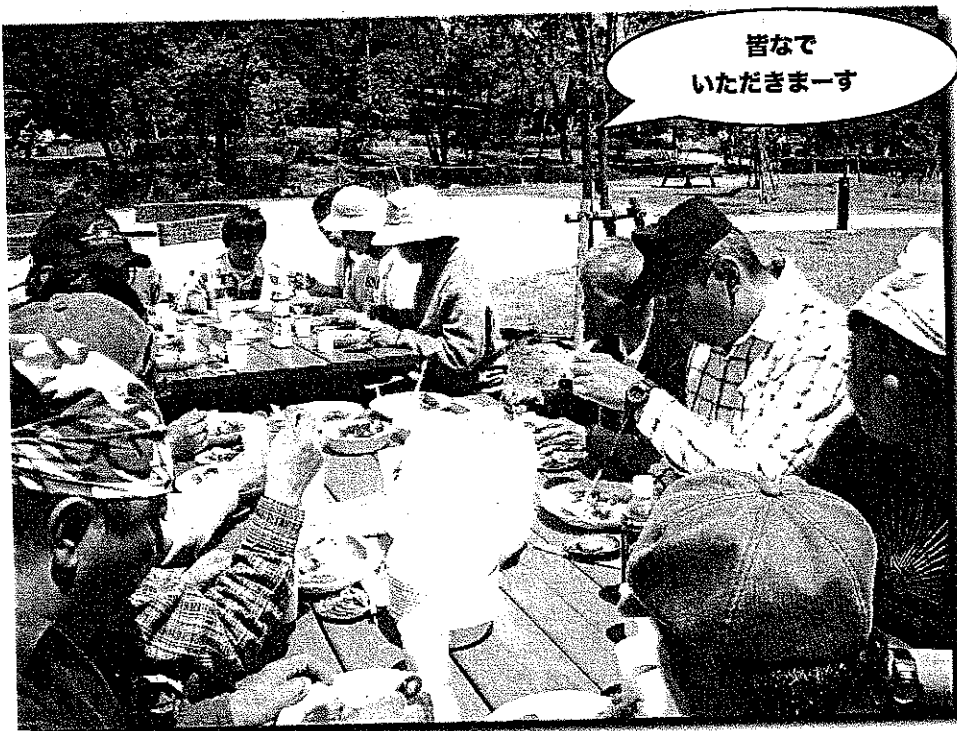


メニュー

- *カレーライス
- *ホタテ焼き
- *フランクフルト&しいたけ
- *杏仁豆腐



美味しいそーう



皆なで
いただきまーす



ハイ、ポーズ



鉄腕ダッシュ村みたい

平成17年5月25日(水) 晴天でした