

～ワープ上里開館10周年記念・NHKさいたま放送局開局60周年記念事業～

NHK公開録音『上方演芸会』が行われます

期 日 9月19日(金)
時 間 開場：午後6時
 開演：午後6時30分
 終了：午後8時
 (時間はいずれも予定)
会 場 ワープ上里
入 場 無料
主 催 (財)上里町勤労文化協会・上里町
 NHKさいたま放送局

出演



横山ホットブラザーズ



大木こだま・ひびき



シンクタンク

ほか

放送予定 決定しだい発表します。

観覧申込

官製往復はがきの『往信裏面』に郵便番号・住所・名前・電話番号、『返信表面』に郵便番号・住所・名前を明記して申し込みください。官製往復はがき1枚で1名分の応募となります。応募多数の場合は、抽選のうえ入場整理券を送付します。

【締め切り】8月29日(金) (必着)

【あて先】〒369-0306 上里町大字七本木71-1
 ワープ上里『上方演芸会』係

返信表面

往信裏面

往信表面

返信裏面

<input type="checkbox"/> 郵便番号 上里 上里町大字 太郎 様	住所 郵便番号 名前 電話番号	<input type="checkbox"/> 369-0306 『ワープ上里』 『上方演芸会』係	なにも記入しない
---	-----------------------	--	----------

問合せ...ワープ上里 [☎ 3 4 - 0 4 8 8] ・ NHKさいたま放送局 [☎ 0 4 8 - 8 3 3 - 2 0 4 1]

問合せ：保健センター ☎ 33 2550

豆知識 ～チーズ～
 ナチュラルチーズは、熟成するにつれて独特のにおいや風味が強くなります。原料乳、製法、産地の風土などにより特有の味や外観があります。種類は、カッテージ、カマンベール、パルメザンなど。プロセスチーズはナチュラルチーズをくだいて、熱をかけて溶かし、いろいろな形に固めたものです。ナチュラルチーズに比べ、風味が一定で比較的長持ちします。

【材料(4人分)】
 ひじき(干)：15g、にんじん：40g、いんげん：10本
 カッテージチーズ：50g、カレー粉：小さじ1、しょうゆ：
 大さじ1、酢：小さじ2、砂糖：大さじ2分の1
【作り方】
 ひじきはもどしてさつとゆで、にんじんは短冊に、いんげんは斜め切りにしてそれぞれさつとゆでる。
 カッテージチーズとカレー粉を混ぜ合わせておく。
 しょうゆ・酢・砂糖を混ぜ合わせて、を加え、少々おいて味をなじませ、それを で和える。



ひじきのカレーカッテージ和え

1人分の栄養価

【エネルギー：39kcal】
 【塩分：0.9g】

食生活改善推進協議会提供

今月の

プラス P 品

13

広報



8月号 (No.411) © 平成15年8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

☎ 35-1221・FAX 33-2429

【上里町ホームページ】

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