

③ふろしき・ねこの手広場

今年も白菜の美味しい季節になりました。白菜とベーコンであたたかなスープを作ってみましょう！

材料（4人分）

- ・白菜2枚
 - ・スライスベーコン2枚
 - ・スイートコーン1/2缶（50g）
 - 水4カップ
 - コンソメスープ1コ
 - 醤油小さじ2
 - コショウ少々
- 水溶き片栗粉（水大さじ1、片栗粉大さじ1）



白菜ベーコンは1cm幅に切ります。切った材料と●、コーンを入れ、具材がしんなりするまで煮込みます。その後○を入れ、水溶き片栗粉を入れたら完成です。彩りとしてニンジンを入れたり、牛乳をいれてもいいでしょう。味は好みで加減して下さい。寒い季節も温かく過ごして、良い年にしたいものです。

④練馬すずしろ会

毎日総合運動場で朝6時半に集まり、ラジオ体操第一、第二、練功十八法（中国の体操）を行っています。出入りは自由。一つだけの参加も可能です！

外のきれいな空気を吸って、身体を動かしていきましょう。



会員同士の交流も大切にしております。

コロナ禍で中止していた旅行も再開致しました。

新規の会員も募集しております。ご希望の方は表紙のご連絡先までご連絡をお願いします。

