



# ふるふる Mibu だより

発行：壬生町教育委員会事務局生涯学習課

〒321-0292 壬生町通町 12-22

TEL 0282-81-1873 / FAX 0282-82-0935

E-mail: gakusy@town.mibu.tochigi.jp

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、下記の行事が中止となっていますので、今年度予定していた下記におけるボランティアスタッフ（中学生及び青少年による地域活動）の募集は行いませんのでお知らせします。



- ・ **栃木県郡市町対抗駅伝競走大会応援（ふるふる Mibu 応援団）中止**  
(令和3年1月)

【令和2年1月開催 応援団の様子】



- ・ **ふるふる Café ～ 地域活動に励んだ中学生と青少年の交流会 ～ 中止**  
(令和3年3月)

先月号に引き続き、【ふるふるクイズ】を出題しますので、挑戦してみてはいかがでしょうか。



【問題1】

ゆうがおマラソン大会ゲストランナー 高橋尚子さんは（ ）五輪女子マラソン大会の金メダリスト

【問題2】

壬生町カルタの「う」は？ ⇒ うれしいな（ ）がいっぱい 壬生の町

【問題3】

壬生町カルタの「ろ」は？ ⇒ （ ）で はぐくむ ゆたかな心




(※正解は、壬生町教育委員会ホームページの生涯学習課に掲載します。)

# 和・洋・中 3つの中からあなたが選ぶ卵料理！！

平成28年度の8月に開催しましたハートふるる days（ボランティアスクール）での講座内容になります。講座では、和・洋・中の3つの中から自分が好きな料理を選んで卵料理などを作りました。その時のレシピを紹介します。3つとも手軽にできるメニューですので、レシピをもとにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

～メニュー～

- ★ 和 豆腐の卵とじ
- ★ 洋 夏野菜を使ったオムレツ
- ★ 中 中華風卵焼き




平成 28 年度 講座の様子

豆腐の卵とじ	
卵	1個
絹ごし豆腐	1/4丁
めんつゆ	小さじ1
水	大さじ2
乾燥青ネギ	適量

- ① 豆腐は 1.5 cm くらいのさいの目に切る
- ② 耐熱の容器に卵を割って溶きほぐす
- ③ ②にめんつゆと水を加えてよく混ぜる
- ④ ③に①の豆腐を入れ、上から乾燥青ネギをかける
- ⑤ 600wで2分、ラップをせずに電子レンジで加熱する



夏野菜を使ったオムレツ	
卵	1個
ミニトマト	2個
枝豆（さやつき）	4個
牛乳	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

- ① ミニトマトは4つに切る
- ② 枝豆はさやから出しておく
- ③ 耐熱の容器に、卵、牛乳、マヨネーズを入れ混ぜる
- ④ ③に①と②を入れる
- ⑤ 600wで1分、ふんわりラップをして電子レンジで加熱する



中華風卵焼き	
卵	1個
中華スープの素	1.5g
枝豆（さやつき）	4個
かにかまぼこ	1本
水	大さじ1

- ① かにかまぼこは細かく割く
- ② 枝豆はさやから出しておく
- ③ 耐熱の容器に、中華スープの素、水、卵を入れよく混ぜ合わせる
- ④ ③にかまぼこ枝豆を入れて混ぜる
- ⑤ 600wで1分、ふんわりとラップをして電子レンジで加熱する

