

千歳友の会 衣・食・住

友の会は1930年ジャーナリスト・教育者である羽仁もと子を中心に雑誌「婦人友」の愛読者によって生まれた団体で全国各地にあります。千歳友の会は千歳と恵庭に住む会員が集まって衣・食・住・子ども・家計の勉強をしながら活動しています。どなたでもいつからでも会員になれます。お問合せは、千歳友の会 (TEL 0123-24-9078) まで。

Instagram アカウント @chitoseetomonokai

食 鶏むね肉のオリーブオイルマリネで作るかんたんアレンジレシピ4種

低脂肪で高たんぱくな鶏むね肉を食卓に。パサつきがちな鶏むね肉ですが、オリーブオイルでマリネするとしっとりおいしくいただけます。

基本の鶏むね肉のオリーブオイルマリネ

★材料(4人分)

- 鶏むね肉 …… 約400g
- 塩 …… 小さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ1
- にんにく(薄切り) …… 一片分



★作り方

- 鶏むね肉をたて半分に切り、味がしみこみやすいように細かく切り目を入れる。
- ポリ袋に①の鶏むね肉、塩、オリーブオイル、にんにくを入れ、なじむようによく揉みこみ、口をしぼって冷蔵庫で半日以上おく。
※冷凍保存可能。使うときは自然解凍を。

青じそソテー

★材料(2人分)

- マリネ肉 …… 1枚分
- バター …… 10g
- 青じそ …… 10枚
- レモン汁 …… 少々



★作り方

- フライパンに少量のオリーブオイルを入れ熱くなったら食べやすい大きさに切ったマリネ肉を入れ、両面を焼く。
- 火を止めてからバター、青じそ(千切り)を加える。
- お皿に取り、レモン汁をかける。



レンチン鶏ハム

★材料(2人分)

- マリネ肉 …… 1枚分
- 酒 …… 大さじ2



★作り方

- マリネ肉を耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかける。
- 電子レンジで4分加熱したら取り出し、冷ます。
- 食べやすく切り、そのまままたは好みの野菜を盛り付ける。

ホイル焼き

★材料(2人分)

- マリネ肉 …… 1枚分
- ピザ用チーズ …… 適宜
- トマト …… 1個 …… 適宜
- 玉ねぎ …… 1/4個 …… 粗びき塩コショウ
- ピーマン …… 1/2個 …… 適宜



★作り方

- アルミホイルを広げ、薄くそぎ切りにしたマリネ肉と、トマト、玉ねぎ、ピーマンを並べ、粗びき塩コショウ、ピザ用チーズをのせて包む。
- オーブントースターまたは、魚焼きグリルで15分~20分焼く。

揚げないチキンカツ

★材料(2人分)

- マリネ肉 …… 1枚分
- 小麦粉 …… 大さじ4
- 溶き卵 …… 1個分
- パン粉 …… 適宜

★作り方

- マリネの袋の中に、Aを入れてよく混ぜる。
- 袋を切って、その上でパン粉をまぶす。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、②を揚げ焼きにする。
- 油を切り、食べやすく切って盛り付ける。

介護福祉士養成

実務者研修

事業者指定 福祉第4040号指令

令和6年

5月開講

通信課程(6か月)資格取得

期間 2024年5月1日(水)~2024年10月27日(日)

面接授業(スクーリング)予定 各日9:00~17:00
8月31日(土)、9月1日(日)、8日(土)、15日(土)、29日(土)、10月5日(土)
10月6日(日)、19日(土)、20日(日)、26日(土)、27日(日)

定員 20名

- 介護職員基礎研修(修了者) …… 20,000円
- ホームヘルパー1級(修了者) …… 40,000円
- ホームヘルパー2級(修了者) …… 60,000円
- 介護職員初任者研修(修了者) …… 60,000円

資格を持たない方でも受講は可能です。お気軽にお問い合わせください。

無資格者

80,000円

(テキスト代、税込)

申込期限 4月22日(月)

定員になり次第締め切ることがあります



先着順です お早めに!!

問合せ 申込

〒066-0067 千歳市桂木1丁目5番6号
医療法人 資生会 介護福祉士養成実務者研修 係
Tel 0123-40-0700(担当:對馬)

詳細は資生会ホームページをご覧ください <http://www.siseikai.or.jp>

新千歳空港シアター

おすすめ映画情報



劇場情報

所 新千歳空港国内線ターミナルビル 4F
画 46-4150 開 9時~22時 料 一般 1800円、大学生 1400円、高校生以下 1000円、幼児(3歳~) 1000円、シニア(60歳以上) 1100円 駐 駐車場3時間無料(エンターテインメント施設利用で)

上映中 映画ドラえもん のび太の地球交響楽

＜藤子・F・不二雄 生誕90周年記念作品＞
"音楽の未来"は…のび太に託された!?ドラえもんたちが奏でる交響楽(シンフォニー)で地球を救う大冒険が始まるー!!

© 藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2024

監督:今井一暁

キャスト:声 水田わさび、大原めぐみ、かかずゆみ、木村昴、関智一、平野莉亜菜、菊池こころ、チョー、田村睦心、芳根京子、石丸幹二、吉川晃司

配給:東宝

上映中 FLY! / フライ!

「ミニオンズ」「ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー」のイルミネーション・スタジオによるオリジナルの長編アニメーション。渡り鳥なのに小さな池から一度も出たことがないカモの一家が、初めての大き移動に乗り出す姿を描いたファミリーアドベンチャー。

© 2023 UNIVERSAL STUDIOS. ALL Rights Reserved.

監督:パンジャマン・レネール

キャスト:声 堺雅人、麻生久美子、ヒコロヒー、黒川想矢、池村碧彩、羽佐間道夫、野沢雅子、関智一、鈴木健一、芹澤優、谷山紀章、喜多村英梨、愛河里花子

配給:東宝東和

4/12(金)公開 名探偵コナン 100万ドルの五稜星

ついに明かされる、“キッドの真実”——
北の大地に届いた怪盗キッドからの予告状。狙われたのは、土方歳三にまつわる日本刀だった。なぜビッグジュエルでもない刀をやつが…
刀に秘した“真実”が、いま月下へと導かれる——

© 2024 青山剛昌/名探偵コナン製作委員会

監督:永岡智佳

キャスト:声 高山みなみ、山崎和佳奈、小山力也、山口勝平、堀川りょう、宮村優子、大泉洋、緒方賢一、岩居由希子、高木渉、大谷育江、林原めぐみ、松岡禎丞、菅生隆之、中博史、高野麻里佳、銀河万丈

配給:東宝

予告なく、上映作品が変更になる場合がございますのでご了承ください。