会和7年 11日 LESSON TIMETABLE はるまかえイミングスクール本様は http://

- 13 イロー								
-	10:30~	11:00~	11:30~	12:00~	19:30~	20:00~	20:30~	
A	S	水中エアロビクス	○ スイム&ラン	$\bigcirc lacktriangle$	0	$\bigcirc lacktriangle$		
H	水中ウォーキング		● トレーニング	クロール	バタフライ	トレーニングコース		
火	S		○ 背泳ぎ	$\bigcirc lacktriangle$	S	水中	0	
	水中バレーボール		●ミニ・トレ	平泳ぎ	水中バレーボール	エアロビクス	コーチにお任せ	
水		S	○ コーチにお任せ	0	0	○● トレーニングコース		
		水中運動	● トレーニング	バタフライ	クロール			
木	S		○ 平泳ぎ		S	水中	0	
T	腰痛体操	水中エアロビクス	●ミニ・トレ		水中バレーボール	エアロビクス	ワンポイント	
金	S	水中工/ロビッ ス	○ クロール	$\bigcirc lacktriangle$	S	$\bigcirc lacktriangle$		
6	水中ストレッチ		● トレーニング	平泳ぎ	水中運動	トレーニングコース		
土	S	○ 基礎泳法	0					
	バレーボール	● ミニ・トレ	クロール					
B		マスターズコースのご利用可能時間は12:40~16:00までとなっております。						

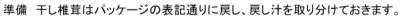
※ 感染防止の為、必要に応じてレッスンの使用レーン等を変更させていただく場合がございます。

とろ一りあんかけ 白菜ロール



- 〇 初心者向けレッスン
- 中・上級者向けレッスン
- 泳力に関係のないレッスン

11月の休校日



- 1 長ねぎは粗みじん切りにします。干し椎茸は軸を落とし、粗みじん切りにします。
- 2 耐熱ボウルに白菜を入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで3分加熱し、粗熱を取ります。
- 3 ボウルに鶏ひき肉、(A)、①を入れて、よく混ぜ合わせ、4等分にします。
- 4 俵型にして②にのせて包み、爪楊枝で留めます。
- 5 鍋に水、戻し汁、(B)を入れて、かき混ぜながら強火で熱します。沸騰したら④を入れて、 中火で熱し、中まで火が通ったら一度火から下ろし、具材を取り出して爪楊枝を外します。

あん

水 200ml

酒 大さじ1.5 <u>しょうゆ</u> 大さじ1.5

<u>みりん</u> 大さじ1.5

砂糖 小さじ2

- 6 水溶き片栗粉を入れてかき混ぜ、再び中火で熱し、塩で味を調え、 とろみがついたら火から下ろします。
- 7 お皿に5を盛り付け、⑥をかけて完成です。

鶏ひき肉 200g <u>長ねぎ</u> 10cm 干し椎茸 3枚 すりおろし生姜 小さじ1 料理酒大さじ 1/2



白菜 400g 塩小さじ 1/4

顆粒和風だし 小さじ1 塩 少々 水溶き片栗粉 大さじ2

<u>戻し汁 (干し椎茸)</u> 100ml

