まつどっとこむMINI

vol.02
2022.7

編集:発行/ 松戸市北部地区市民センター指定管理者 東京ドームグループ
株式会社東京ドームファシリティーズ松戸事業所 :松戸市上本郷894-4 北松戸マンション201 TEL:047-713-4760

ミニミニ菜園 in 小金市民センター

夏野菜に挑戦しています！

センターの裏庭で野菜を育てています。スタッフが心を込めてお世話をしています。

お子様限定で、体験し頂く形で発育状況にて収穫を行います。収穫した野菜は横浜ポスターに掲出の為、お知らせ付きの収穫日を設けています。確認をお願いします。

カリフラワーサラダに採れたてのスティックセロリ、ヨーロッパ茹でたのディルをアクセントとしたシュウスライスした上に飾りました。

収穫して頂く野菜は少量ですが、サラダの彩りとして、また味のアクセントとしてお使いください。

夏野菜のサラダに茹でたてのスナップエンドウ添え。

採れたてのスナップエンドウを生のまま炒めました。ニンニクとバターで新鮮なのでただけでも甘くて絶品です。皆さんにも食べて欲しいです。

LINE 登録のお願い

☆ライン QRコード
最新のまつどニュースや自主事業のお知らせをしています。
・ホームページの紹介
・松戸市公共施設のインターネット予約ができます。

7月 8月 自主事業予定

市民センター	自主事業
小金原 344-8268	脳活体操 (8月)
	落語で介護予防講座(7/20)
馬橋 342-9690	脳活体操・**初心者蕎麦打ち教室(8/21)**
古ヶ崎 367-7700	脳活体操(7月)・つるし雛 (7月)
	※8月の自主事業はありません
小金 343-8641	脳活体操
	千葉県地名クイズ
	ミニミニ菜園※発育状況により随時
新松戸 343-6500	脳活体操・朝ヨガ
	背骨コンディショニング
馬橋東 346-2055	脳活体操
小金北 343-3191	絵手紙教室・おもちゃの病院
八ヶ崎 348-6667	脳活体操

※講座内容が変更となる場合があります。
お問い合わせは各センターへお願いします。

夏バテ予防

旬の野菜を使った スタミナたっぷり 冷製パスタ

【材料】・なす 1本 ・ズッキーニ 1/2本 ・トマト 1個
・カペッリーニ 80g ・バジル4枚

【調味料】
＊オリーブオイル 大さじ2 ＊レモン汁 大さじ1 ＊粗挽き黒ｺｼｮｳ 少々
＊塩・にんにく 各小1/2

【作り方】
①オリーブオイルで、しんなりするまでナスとズッキーニを炒める
②粗熱をとり調味料にトマトと一緒に①を混ぜ、冷蔵庫で冷やし後からパスタと混ぜる。

暑い夏にぴったり!!
レモン汁の代わりに
お酢でも美味しい♡
今回はパスタですが
そうめんもgoodよ

（バトン）