いまどきウォッチャー

♪ミニミニケッキング

かんたんでおいしい 『帆立貝と野菜のおこわ』



◆材料4人分◆

もち米… 3 カップ 干し貝柱…3個

- 干しエビ…大3 干し椎茸…小6枚 ゆでたけのこ…100g
- 小松菜100g ごま油大2 サラダ油小1・塩少々
- (A) 長ねぎのみじん切り10センチ分しようがのみじん切り小1/2片(B) 酒大さじ2・塩小さじ1/3
- ① 米はといでざるにあげ、30分ほどおく。
- ② 干し貝柱・干しエビ・干し椎茸はもどしておく。(貝柱とエビのもどし汁はとっておく)
- ③ 干し貝柱は手でほぐす。干しエビは荒く 刻む。干し椎茸は8ミリ四方、たけのこは 1センチ四方の薄切りに、小松菜は1,5 センチ幅に切る。
- ④ フライバンにごま油を熱し、(A)と干し エビを炒める。香りが立ったら干し椎茸・ たけのこ①の米を加えて炒め合わせる。 バットに広げて冷ます。
- ⑤ ②のもどし汁に水を加え400mlにしておく。
- ⑥ ④と貝柱に⑤と(B)を加え、炊飯器で 普通に炊く。
- ⑦ フライパンをふき、サラダ油を熱し、小 松菜を炒めて塩を振る。
- ⑧ 米が炊きあがったら小松菜を加えてさっくりと混ぜる。

話題の『地上デジタル放送』って何?

地上放送のデジタル化は2003年12月より東京・大阪・名古屋の三大都市圏から始まり、従来のアナログ放送は2011年までに終了します。鮮明な映像CD並みのクリアな音質に加え、居住地域の最新ニュースや気象情報などデータ放送を利用した様々な番組から、くらしに役立つ情報を得ることができます。移動中でも安定した受信ができるので、携帯電話・車・電車・バスなくの新サービスにも期待が広がります。

- 発行所 -

◆ASAニュータウン永山◆

多摩市永山2-19-1 TEL042-374-3411/FAX042-371-1531

A A O A O III III III A

◆ASA多摩センター◆ 多摩市落合1-20-10

TEL042-372-5211/FAX042-373-3154

発行部数12000部

おしゃべいドットコム

http://www.sawayaka-mail.com 2003年10月25日(士) vol.72

『街のたより』第22回

フットサルが面白い! 『多摩スポーツスタジオ』

http://www.tamasuta.com/

多摩市落合1-46-1 多摩センター三越屋上 TEL042-310-0550 Pあり(有料)

2002年7月7日、世界中がワールドカップの余韻に酔いしれていたあの頃、多摩スポーツスタジオの歴史は始まりました。現在のチーム登録数は何と480チーム、5人集まれば気軽に楽しめる『ミニサッカー』の魅力は女性たちの間にも広がり、毎週水曜日はレディスだけのスクールも開設されています。スポーツの秋を迎え、スーパービギナーから上級者までカテゴリー別の編成で運営される大会が目白押し…多摩市の協賛により開催される『いきいきTAMAカップ』(11/1~3) は、地域密着型のイベントとして恒例化され、多摩センター駅周辺の活性化にも大き



な力を発揮しています。集まった人でゲームをする『個人フットサル』も人気、名門チーム『FIRE FOX』メンバーの技術指導によりスキルアップも可能です。ちびっ子に朗報!元」リーガーの指導が受けられる『三浦俊也サッカースクール』を10月に開校、メディカルケアを取り入れた総合プログラムが早くも話題を呼んでいます。

■■『多摩スポーツスタジオ』から耳よりなお知らせ ■

1. 東京ヴェルディ1969のコーチと選手によるサッカー教室&サイン会 日時/1 1月2日(日) サッカー教室 13:00~14:00 サイン会 14:00~15:00

対象/小学3~4年生(50名)

2. 元Jリーガーによるサッカースクール (講師: 大嶽真人・日比威) 日時/11月3日(祝) 11:00~ 小学1~2年生 (30名) 12:00~ 小学3~4年生 (30名) 13:00~ 小学5~6年生 (25名)

♪どちらも雨天決行、詳細については直接お問合せください。



ക്ര

ブルドッグの太郎です。ちょっの太郎です。な気のいまってすが、何よい人ですが、何ない人でする。ならしいではいいではいるというできる。なられているというではないではないできる。特技はおび事でも少々これがいど、タッチ。でも少々の数かはどりものです。 マさんよい

