

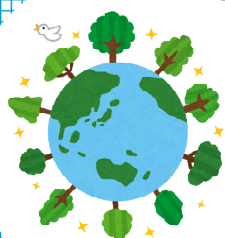
## 水戸市環境フェア 2025 開催!!

日 時: 2026 年1月31日(土)10:00~15:30

場 所: 水戸市民会館(水戸市泉町1丁目7番1号)

やぐら広場(1階)、展示室(2階)

◆環境問題について楽しく学べるイベントが今年も開催されます。  
◆ゴミ減量やリサイクルの推進、省エネ、自然保護などのテーマで  
リサイクル工作やエコクイズ、体験イベントなど子どもから大人ま  
で楽しめる企画を行っています!



私たち、中部ブロック委員会も  
リサイクル工作を行う予定です。  
是非、遊びに来てくださいね♡

## 蒸し器がなくても作れる茶碗蒸し



材料(4個分・直径7.5cm×高さ8.5cmの器)

鶏もも肉……………20g	花麴(戻さずそのまま)……………4枚
酒……………小さじ1/2	⑥ 冷凍いんげん(解凍して3cm長さに切る) ……4本
CO・OP 厚焼笹かま	たまご(L)(溶く) ……2個
① (薄切り)……………1枚	和風だし(顆粒)…小さじ2
しいたけ(薄切り)…1個	塩……………小さじ1/4

1. 鶏肉は2～3cm角に切ってポリ袋の中に入れて酒をもみこむ。
2. 和風だし(顆粒)は湯100ml(分量外)で溶かしてから、水250ml(分量外)、溶きたまご、塩を入れて混ぜる。
3. 茶碗蒸しの器に1と①を入れて2を8分目までそそぎ、⑥をのせたらアルミホイルで1つずつふたをする。
4. 深めの鍋に布巾を敷き、底から2cm程度まで水を加えて強火にかけ、沸騰したら、3を並べてふたをして強火で3分、弱火で約10分加熱する。

### POINT

たまごを溶くときは泡立てず白身を切るように混ぜます。卵液はこした方が口当たりがなめらかになります。

工程 4 で弱火で加熱するときに、鍋とふたの間に菜箸を挟むと「す」が入りにくくなります。

右記の QR より、今回ご紹介したレシピなどが掲載されている『コープスマイル』のバックナンバーをご覧ください。

↓QRはこちら↓

