

クローバー

2026年1月6日発行

生活クラブ埼玉 所沢東支部運営委員会

<https://saitama.seikatsuclub.coop/>

FAX 049-259-5817

今年もよろしくお願ひいたします

みんなあつまれ！もぐもぐ広場のご案内

1月31日（土）に生産者と交流できる「生活クラブ消費材試食会」を開催します。

おいしく食べて実感できる生活クラブ、試食ブースでの消費材の試食、生産者との交流、更に消費材ミニサンプルが当たる抽選会、来場者プレゼントもあります。

会場はJR北朝霞駅下車リゾン本社ビル1F（右の地図参照）。武蔵野線利用で東所沢から2駅7分、とっても近く、是非ご来場を。詳しくは所沢ブロックホームページをご覧ください。

♡ S ♡



所沢ブロック公式HPのご案内

所沢ブロックのホームページ（右のQR）で、支部などが開催するイベントの情報が見られるようになりました！随時更新していますので、ぜひご利用下さい♡

「支部の情報（所沢東支部）」（スマホは右上3本線）のページに機関紙クローバーをカラーで掲載しています。

所沢ブロック

検索



Tハウス Fika 開催のお知らせ

1月14日（水）13時～15時、松井まちづくりセンター調理室にて、「初春茶話会」を開催します。お汁粉を用意してお待ちしています。今回、チラシは発行しません。参加費300円です。

♡ N ♡



新支部委員の皆様へお茶会のお誘いです

昨年中に抽選により、新支部委員のお願いとお茶会のお誘いのお手紙を配達便でお送りしました。お茶会の参加〆切は1月6日（火）となっておりますので、皆様ふるってご参加ください！よろしくお願ひします。

♡ N ♡

チラシまきのおねがい



チラシまき隊 のみなさまへ

今年度最後のチラシまきをお願いします。1月中にみなさまのお手元に配布予定です。配達便でお届けしますので、ご自宅周辺などに配布をお願いします。

♡N♡

牛乳・乳製品のレシピ紹介

今回は、フライパンで焼くだけのお手軽クッキング「ほうれん草とベーコンのキッシュ」のレシピを紹介します。ベーコンとチーズのコクで、生クリームを使わなくても、美味しいできました。

♡H♡



◇ほうれん草とベーコンのキッシュ◇

材 料	○ほうれん草：数枚	○ベーコン：50 g
	○牛乳：100 cc	○卵：2 個
	○粉チーズ：50 g	○バター：少々
	○小麦粉：大さじ 1 半	○塩：少々

① 牛乳、卵、粉チーズをよくまぜる…… <★>

塩をふって、味を整える（ベーコンが入るので、薄味で）
フライパンで焼くので、形を保つために小麦粉を入れる

今年度の
重点品目
牛乳・乳製品

② ほうれん草を茹でる

それを絞って、ほんの少し塩をふりかけてバターで炒める

③ ベーコンを炒める

④ <★> にほうれん草とベーコンを入れてまぜ、フライパンで焼く（弱火でじっくり）



【コラム】～連花のある暮らし 3号～

12月から翌年1月にかけて、所沢では落ち葉掃きの季節をを迎えます。
どんぐり村や市内各地で、一般参加の落ち葉掃きが行われています。

集めた落ち葉を積み上げておくと、微生物のはたらきによって分解が進み、やがて堆肥になります。この落ち葉堆肥づくりを、もっと身近に、もっと小さく楽しめる方法が「バイオネスト」です。

バイオネストは、木の枝を組んでドーナツ状の団いを作り、その中に落ち葉を詰めたもの。鳥の巣のような見た目から、バイオネストと呼ばれています。

小さなサイズでも始められるので、庭木のあるご家庭にもおすすめです。落ち葉をごみとして燃やしてしまうのは、とてももったいないこと。時間をかけて、ふかふかでやわらかな土へと変わっていきます。♡H♡



↑ どんぐり村の
詳細はこちらか

