

■グループ名

L a . L a . L a (ラ・ラ・ラ)

■グループ紹介

港区民生涯学習課の家庭教育学級で子育て講座を企画する。
区民企画スタッフとして集まった仲間が、区民企画スタッフを卒業した後
自分達で気になること興味のあることがたくさんあって、
それならサークルを作ろうと自主的に集まったグループです。

■活動紹介

‘05年1月に「港区社会教育関係団体」に登録。4月より本格的に活動を始めました。
6月「レクチャー第一回 安全な食卓のお手伝い」を港区生活衛生課の方を迎えて講座を企画。
8月には社会福祉協議会に「子育てサロン」として登録しました。
6月より月一回のペースでリーブラ調理室にてお菓子などの調理実習やアロマセラピー
の講座を行っています。夏休みなどは「親子でクッキング」も行いました。
4月からは体を動かしたりといった事も行って行きたいと思っています。

■主な活動場所

- ・リーブラ
- ・メンバー宅
- ・遠足

■主な活動日/活動頻度

- ・毎週木曜日 10:00～14:00 くらい
- ・月に一回は調理や講座などを行っています。

■代表者

宇山 真紀子

■メンバー

5名

■連絡先(連絡方法)

lalala-blooms@googlegroups.com

■参加してほしい！（プログラム/講座のお知らせ、ボランティア募集）

・子育てサロンに登録したことで補助金がでようになり、会場費の支払いなどが助かりますが、
なんといっても講座や実習の際の保育が毎回悩みです。
特に有資格は問いません。交通費+α で保育をしてくれる方を大募集しています。

■会場のみなさまへ

- ・他のサークルの方とコラボレーション企画が出来たらいいなと思っています。



アンパンマンのパンを作ろう!



材料

強力粉	150 g
ドライイースト	小さじ1
砂糖	20 g
卵	15 g
水	90 g
塩	小さじ0.5
バター	20 g
卵・打ち粉・あんこ・チョコペン	

★作り方★

1. 生地作り
ボールに強力粉、イースト、砂糖、塩を入れて軽く混ぜ、卵水を加えて混ぜる。
1つにまとまったら打ち粉を振った台の上に出し、生地の端をもってたたきつけるようにしてこねる。
100回くらい繰り返し、ある程度まとまったら、バターを加えて、7.7分こねる。
2. 1次発酵
生地の表面を滑らかに丸め、表面が乾かないように、ラップをかけて、30度くらいの場所で、1時間くらいねかせる。2~3倍になる。
3. 分割、丸め、ベンチタイム
軽く押してガスを抜き、6個に分けて、1個ずつまとめる。
表面が乾かないように、ぬれた布巾をかぶせて、10分間ねかせる。
4. 成形
生地のなかに、あんを入れて丸める。鼻とほっぺたをつける。
5. 2次発酵
きじに布巾をかけて、38度くらいのところで、40分くらい発酵させる。
2倍になる。
6. 焼き上げ
表面に、艶出したまごを塗り、200度のオーブンで、8から12分焼く。



