

『ONE PIECE』×人形浄瑠璃 清和文楽 定期公演が始まります



『ONE PIECE』と人形浄瑠璃 清和文楽がコラボレーションした「超馴鹿船出冬桜 (ちよっぱあふなでのふゆざくら)」の定期公演が始まります。

令和4年11月に、熊本県立劇場で上演し好評を博した特別公演を清和文楽館の舞台サイズに合わせて新たにリメイクした定期公演(※)です。

※令和4年11月に熊本県立劇場で上演した特別公演とは規模が異なります。

- ・日時：3月30日、31日
午後1時30分開演(約120分)
- ・会場：清和文楽館

<料金>

【全席指定】高校生以上 3,500円、小中学生 2,500円

※料金は税込価格 ※障がいのある方は1割引

<購入方法>

- ・インターネット
- ・清和文楽館窓口

○チケット発売について

3月30日、31日の公演のチケットを発売中です。両日とも残り席数が少なくなってきましたので、お早めにお買い求めください。

4月以降の公演予定は、今後、清和文楽館ホームページで随時お知らせします。

問合せ 清和文楽館 ☎ 82-3001 (9時~17時 火曜日休館) ホームページ <https://seiwabunraku.com>



チケットサイト



清和文楽館

食改さん(食生活改善推進員)のおすすめレシピ



牛乳飲んでますか？1日の適量は200mlです。牛乳を飲むと、こんないいことがあります！

- ①高血圧の改善に効果があります
- ②筋肉の維持・向上
- ③カルシウムが豊富なので骨が強くなります



ただし、飲みすぎには注意が必要です。適量(200ml)を毎日飲むように心がけましょう。

食改さんのおすすめレシピ 牛乳かすよせ (エネルギー 395kcal 食塩相当量 1.1g)



(材料(1人前))

大豆	25g	砂糖	7.5g
鶏肉	7.5g	みりん	4.5g
里芋	25g	淡口しょうゆ	4.5g
たまねぎ	25g	食塩	少々
にんじん	25g	油	少々

作り方

- ①一昼夜、水につけた大豆をミキサーにかけ、水を入れて呉汁を作る要領で細かく砕く。
- ②鶏肉と野菜、しいたけは2センチ角に切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、②を入れて炒める。そこに洗って1時間ほど水につけておいた米と、①の大豆を加え、米を炊く程度の水とだし汁を入れて混ぜながら炊く。
- ④材料に火が通ったら、牛乳、砂糖、みりん、淡口醤油で味を付けて仕上げる。直前に濃口醤油を加えて一混ぜする。

問合せ 健康ほけん課 ☎ 72-1295