

給食 大好き♡

キャロットポタージュ

材料

4人分

- ・ にんじん ...1本(約180g)
- ・ たまねぎ150g
- ・ 米小さじ2
- ・ 固形スープの素 ...1~2個
- ・ 牛乳カップ1
- ・ 生クリーム ...カップ半分
- ・ バター大さじ2
- ・ 塩少々
- ・ こしょう少々

ビタミンAたっぷりのにんじんをなめらかな口当たりのスープにしました。にんじんが苦手な人でもこれならおいしく食べられると思います。

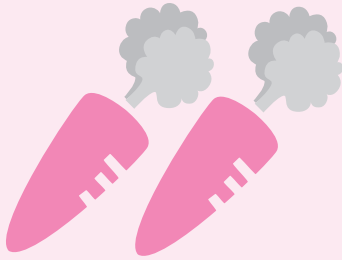
(作り方)

にんじんは、皮をむいて縦半分に切り、端から薄く切る。たまねぎは、あらめのみじん切りに切る。

鍋に分量のバターを溶かし、たまねぎ、にんじん、米の順に加えて炒め合わせる。水カップ3とスープの素を加え、煮立ったらアクをすくい、約十分間煮る。ミキサー、または裏ごし器にかけて鍋に戻し、牛乳を加えて一煮し、塩、こしょうで味を整え、生クリーム

を加える。器に注ぎ、パセリのみじん切りまたは、クルトンなどを浮かす。

米を入れるのは、スープにとろみをつけるためで、にんじんのポタージュには、小麦粉より米のとろみが合います。



なかま

NAKAMA

いつまでも若々しく輝いて プリリアントメイト(ダンス)



若い人たちは、華麗なステップを夢みて、高齢者は、足腰を鍛え、姿勢が良くなるように。また、共にいつまでも若々しく輝いていたいという願いもあって、サークル名がプリリアントメイトになりました。タンゴやワルツ、ルンバやサンバなどのリズムに乗って踊るのは、とても楽しくてストレス解消にもなります。

時には実習にも出かけます。レッスンは、個人指導なので、定員は8人くらいです。現在2人程募集をしています。

〔活動日〕 毎月3回 土曜日

午後1時30分~4時

〔場所〕 中央公民館

〔連絡先〕 二見町 杉山弓子 宅

(0387-3643)

本の紹介

BOOK

中央公民館・松枝公民館・総合会館の図書室には、毎週新しい本が入ってきます。新着本は、ホームページの蔵書検索からご覧いただけます。

著者 田中耕一
発行 朝日新聞社



一般

生涯最高の失敗

著者 角野栄子
発行 ポプラ社



児童

リンゴちゃん

著者 エリック・カール
発行 偕成社



絵本

ゆっくりが
いっぱい!

突然のノーベル賞授賞に始まった一連の過激報道に戸惑い、憤りを感じた著者が、自分を理解して欲しいとの思いを込めて綴った作品。授賞が決まった日の混乱等のエピソードや独創性・創造性の源はなにかなど新たなメッセージを込めた会心の一冊。

おばあちゃんが作ってくれた人形のリンゴちゃんはとってもわがまま。「私を世界で一番好きになって。さもないと...」と言ってマイちゃんを困らせます。マイちゃんはリンゴちゃんと仲良くなれるのでしょうか？女の子と人形のとっても楽しいお話です。

ナマケモノくんはいろんな動物たちに「どうしてそんなにナマケてるの？」とたずねられます。でも、ナマケモノくんは、「ゆっくり・のんびり・おっとり」なだけ。周りのみんなものんびり静かな気分になります。この絵本でナマケモノくんと遊んだあと、あなたの周りの「ゆっくり」さんを探してください。