



給食大好き



大根とじゃこのカリカリサラダ

大根は、組み合わせるほかの素材のうまみを引き立てるためいろいろな料理に使われ、わき役ながら欠かせない野菜のひとつです。

サラダや和え物には、最初に近い部分を使い、真ん中はふるふきなどの煮物、やや辛みの強い先端のほうは大根おろしに使うなど、用途に合わせて使い分けましょう。

材料(4人分)

・大根	500g
・大根の茎	少々
・塩	大さじ1/2
・ちりめんじゃこ	50g(カップ1)
・砂糖	小さじ1/2
・醤油	大さじ2 1/2
・米酢	大さじ1 1/2
・ごま油	小さじ1

- (作り方)
- ①大根は、皮をむいてマッチ棒くらいの千切りにし、塩大さじ1/2をからめておく。
 - ②大根の茎は塩少々を加えた熱湯で茹で、1センチメートルの長さに切る。
 - ③小なべを熱して、ごま油小さじ1、じゃこを入れてカリッと炒め、砂糖・醤油・米酢を合わせたものをジャツと加えて火を止める。
 - ④大根の水気を絞り、茎と混ぜる。
 - ⑤器に盛って、熱い③のじゃこをかける。
- *塩でしんなりとした大根とカリカリじゃこで歯ざわりのよいヘルシーサラダです。

ななかま

活動を始めて15年 すばるクラブ



活動を始めてから15年程経ちました。体型?変わっても気持ちは当時のまま。愉快的仲間達と大好きなバレーを楽しんでいます。

コーチの熱い指導の下、練習に励み試合で勝利する喜びも幾度となく味わうことができました。が、更に前進出来るように励まされていてコートの中を駆け回っています。

よかったら一緒に転がりませんか?本当に楽しいですよ。お待ちしております。

【活動日】 毎週木曜日

午後7時30分~

【場所】 松枝小学校屋内運動場

【連絡先】

田代 中西ユカリ宅

☎ 38710400

もったいないじいさん

一般 著者 今井美沙子
発行 作品社



大阪の下町で、徹底した「質素儉約」を貫き、89歳で逝った著者の義父の話です。そのガンコぶりが巻き起こした笑い涙、古き良き日本人の心のあり方を描く、感動の家族の物語です。

今月のお休みは、11月30日(水)です。

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。

聖ヨーランの伝説

児童 著者 ウルフ・スタルク
発行 あすなろ書房



「心の声のひびくがままに」父のことばを胸にヨーランはひとり、旅に出た。困った人を助けながら旅をつづけていると…。ヨーロッパ各国で親しまれている聖ヨーランの竜退治伝説。無私無欲、愛と勇気の物語です。

ママのキスは、ね

絵本 著者 ジャネット・ローラー
発行 B.I.出版



太陽の光に輝く虹の色、浜辺にあるいろんな小石…。ママの愛情をいろいろなものにたとえて、やさしく赤ちゃんに語りかける。これからママになる人へ、ママになった人へ贈る、子守唄のように語り掛ける絵本です。



本の紹介