

給食大好き

お好み焼き



松枝保育所

お好み焼きは子どもたちにとっても人気のある給食のメニューの一つです。

給食センターでは調理員が一つずつ心を込めて手作りしています。お好み焼きは野菜や肉など色々な食品を使うため栄養のバランスも良く、家庭でも旬のキャベツをたっぷり使ってお試しください。

作り方

豚肉は一口大に切り、塩・こしょうして炒める。いかは下茹でするか、炒める。キャベツはあられ切り、ねぎは小口切りにする。全ての材料をよく混ぜ合わせ、鉄板またはフライパンで焼く。しばらくしたら裏返して焼き、中心まで火を通す。最後に好み焼きソースを塗る。

材料 4人分

- 豚肉……………60g
- 塩・こしょう…少々
- サラダ油……………適宜
- いか……………40g
- キャベツ……………150g
- ねぎ……………1/2本
- しそ漬生姜……………10g
- 干しえび……………小さじ1
- 天かす……………15g
- 花かつお……………5g
- 小麦粉……………60g
- 山芋粉……………5g
- 鶏卵……………1/2個
- 塩……………少々
- 水……………100cc
- サラダ油……………適宜
- お好み焼きソース…適宜

なかま

楽しいふれあいの場で
すてきな作品を作ってみませんか

松枝手芸サークル



私たちのサークルは、50代から80代までの年齢差を感じさせない、とても楽しい教室です。先生のご指導により手編みを主とした自由作品づくりに取り組んでおり、お互いにできあがった作品を見るのもうれしいものです。新しい技法を通して皆さんとのふれあいを大切にして楽しんでおります。

皆さん、この楽しい輪に入ってすてきな作品を作ってみませんか。ご参加をお待ちしています。

【活動日】第1・第3水曜日 午後1時30分～3時30分

【場所】松枝公民館

【連絡先】門前町 加藤多美子宅 (387・2631)

101個目のレモン



〔中央公民館〕

著者 俵 万智
発行 文芸春秋

『サラダ記念日』著者の最新エッセイ集。弟の結婚など自分の周囲の人々のエピソードや本・絵画・芝居などへの思いなど約7年間の足跡をつづったエッセイ集。

学研まんが
人物日本史



〔松枝公民館〕

著者 監修 樋口清之
著者 まんが 中島利行
発行 学習研究社

教科書に登場する人物がまんがで分かる。歴史学習に役立つ写真・年表はもちろん、その時代の特色や人物の要点を詳しく解説。調べ学習のニーズに対応しています。

桜 姫



〔下羽栗会館〕

著者 近藤史恵
発行 角川書店

15年前、大物歌舞伎役者の跡取りとして将来を囑望されていた少年・市村音也が幼くして死亡した。その後、音也の妹笙子は、自らの手で兄を絞め殺す生々しい夢に苦しめられるようになる。ミステリー界の最注目株、近藤史恵が満を持して放つ、書き下ろし歌舞伎ミステリー。