

給食 大好き♡

麻婆豆腐



「麻婆豆腐」は豆腐料理のなかでも子どもたちに特に人気のあるメニューのひとつです。豆腐は「畑の肉」と呼ばれ、たんぱく質が豊富な大豆から作られています。たんぱく質は筋肉や体内の臓器、血液など私たちの体を作る材料として最も重要な栄養素です。

材料	
木綿豆腐1丁
豚ミンチ80g
ねぎ50g
生姜少々
にんにく少々
豆板醤適宜
赤味噌大さじ1
砂糖(上白)小さじ2
酒大さじ1
しょうゆ大さじ1と1/3
中華だしの素小さじ1弱
水180cc
片栗粉小さじ2
ごま油少々
サラダ油適宜

4人分

作り方

豆腐はサイの目切りにし、さつと茹で、ザルにあけておく。
ねぎはみじん切り、にんにく、生姜はすりおろしておく。

中華鍋を熱し、サラダ油をひき、と豆板醤を軽く炒め、香り出しをする。
に豚ミンチを加え、肉が白っぽくなるまで炒める。
分量の水とAの調味料、の豆腐を加え、煮立ったら火を弱めて煮込み、水溶性片栗粉でとろみをつける。
最後に、ごま油を落として香りをつけて仕上げる。

なかま

NAKAMA

描いてみませんか、楽しい絵手紙 絵手紙サークル



絵手紙サークルは、絵手紙の好きな人、興味のある人が集まっています。
花や果物、生活の一幕を心を込めて丹念に描いています。

その中から毎回2枚を独居のかたにお届けしています。

1枚の絵手紙に健康で無事に過ごせることへの感謝と願いを込めて描いています。

興味のあるかたは、是非ご参加ください。

〔活動日〕 毎月第2月曜日

午前9時30分～11時30分

〔場所〕 福祉会館

〔連絡先〕 東陽町

山田光子宅 (387・5081)

本の紹介

BOOK

オオカミおばさんたち

下羽栗会館



著者 シン・ロウ
発行 小学館

おいしそうなアヒルのタマゴをみつけたオオカミおばさん。
おなかはぺこぺこだけどがまん、がまん。ヒヨコにかえしてふとらせてからたべましょう。ところがうまれたアヒルのあかちゃんがオオカミおばさんをママだとおもったことから あれれれれ...?

戦国二人三脚

松枝公民館



著者 杉本苑子
発行 NHK出版

前田利家の妻となり、また夫亡き後は加賀藩主の母となった「まつ」は前田家の繁栄と存続のために尽くした。家族の深い愛情と利家との固い絆を描いています。

14ひきのとんぼいけ

中央公民館



著者 いわむらかすお
発行 童心社

お父さん、お母さん、おじいさん、おばあさん、そして兄妹10ぴき 家族みんなで14ひきのねずみたちが、季節ごとに繰り広げる行事を楽しく描いた人気シリーズの絵本の最新作です。今回は、いろいろな種類のトンボや虫たちが登場します。