

給食 大好き♡

鯖の竜田揚げ

材料

- 鯖切り身(50g位)4切
- しょうゆ大さじ2
酒大さじ3
しょうが5g
- 片栗粉適宜
- 天ぷら油適宜

4人分

作り方

鯖はAの調味料に三十分から一時間位つけ込みます。(全体に味がつくよう途中で裏返します)

鯖の汁気をきり、片栗粉をまぶし、百七十から百八十位の油で揚げます。

「竜田揚げ」とは、揚げ色が紅色をしていることから、紅葉の名所、奈良県の竜田川にちなんで名付けられたそうです。今回紹介する鯖は、秋になると脂がのって一段とおいしくなります。この脂の中には、DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれており、血液をきれいにする働きがあります。



なかま

NAKAMA

お話を聞きに来てね! かみふうせん



お話会の様子

私たちは、町の公民館・児童館・小学校などで、「子どもたちに本やお話を楽しんでもらいたい」とお話を開催しています。子どもたちとふれあう時間を大切に!

その笑顔を宝物に!

それが私たちの願いです。

いっしょに活動していただけるかたを募集しています。

〔活動日〕 随時

〔場所〕 中央公民館ほか

〔連絡先〕 美笠通 小澤奈津子 宅

☎ 387・4652

本の紹介

BOOK

まんがふしぎ発見!昆虫ワールド

下羽栗会館



著者 藤田晋一
発行 金の星社

ギャグ満載、新発見満載の昆虫まんが。カブトムシの命をかけた知恵くらべや、アリやハチの意外なひみつ、スズメまで追っばらう暴れん坊のチョウの話など、個性的で、ワンドルな昆虫たちがせいぞろい! さあ、オドロキ連続の昆虫ワールドをのぞいてみませんか?

こころの坊主の照子さん(上・下巻)

松枝公民館



著者 なかにし 礼
発行 新潮社

パワフルな照子お母さんを中心に繰り広げるホームコメディ作品です。戦後の復興期を懸命に生き、娘4人のうち、長女がオリンピック選手、二女が紅白出場を果すまでの家族の泣き笑い人生が描かれています。

びりっけつのピッケ

中央公民館



著者 山口 理
発行 文研出版

あるところにとてもこわがりの男がいました。そんな男のところ突然あらわれたのが悪魔のピッケ。ピッケは男に、「あんたの魂をゆずってほしい」ともちかけます...。ドジな悪魔とおく病な男の、ちょっとこわくて、ちょっと笑えるお話です。