

# 給食 大好き♡

## 肉だんごのクリーム煮



寒い季節には、体の中から暖まる牛乳を使ったシチューなどがおすすりめです。牛乳には、たんばく質やカルシウムなどが多く含まれ栄養価の高い食品です。

材料	分量
肉だんご	180g
たまねぎ	中1個
にんじん	1/2本
コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
脱脂粉乳	大さじ3
牛乳	60cc
小麦粉	大さじ2と1/2
バター	大さじ1
パセリ	少々
サラダ油	少々

4人分

### 作り方

鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉をふり入れ練り、ルーをつくる。

たまねぎは大きめにスライスし、にんじんはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。

別の鍋にサラダ油を熱し、たまねぎをよく炒める。次ににんじんと肉だんごを加え、水を材料がかくれるくらいまで入れる。沸騰したらアクをすくい、調味料を加え煮込む。材料に火が通ったら、ルーを加え牛乳と脱脂粉乳(ぬるま湯で溶いたもの)を加え、味を調える。最後にパセリを散らす。

## いい汗流しませんか 笠松道場(柔道)

なかま  
NAKAMA



“いい汗”を流している部員の皆さん

私たち笠松道場(柔道)の部員は、下は5歳から上は50歳代までいます。親子で練習に通っている人もいます。

女性や初心者のかたも軽い運動をするという気持ちでチャレンジしてみてくださいいかがですか？

たくさんのかたがたのご参加をお待ちしています。

〔活動日〕毎週金曜日 午後8時〜9時30分

〔場所〕中央公民館 柔道場

〔連絡先〕無動寺 坂口高子 宅

☎388・1326

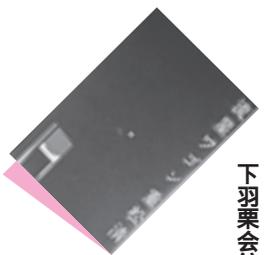
## 本の紹介

## BOOK

### 流星ワゴン

下羽栗会館

著者 重松 清  
発行 講談社

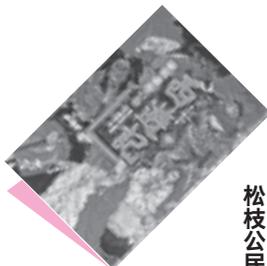


38歳・秋「死んでもいい」と思っていた。ある夜、不思議なワゴンに乗った。そして - 自分と同じ歳の父と出逢った。僕らは、友達になれるだろうか？ 過去に戻って、はたして家族の再生はあるのか。

### 西遊記(上・中・下巻)

松枝公民館

著者 渡辺仙州  
発行 偕成社

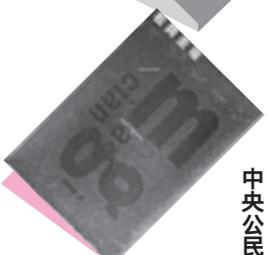


石から生まれた孫悟空はたちまち猿たちの王となり、妖魔を制圧し、仙人に術をならい、閻魔王と対決。はては天界で大あばれ。とうとう釈迦如来と対決することに...

### マジシャン

中央公民館

著者 松岡圭祐  
発行 小学館



目の前で金が倍になる -。参考人たちが口を揃えてこう証言する詐欺事件に警視庁は困惑していた。そこに現れたマジシャンを志す1人の少女。彼女が語った金が倍になるトリックとは？「人を騙すこと」を業とする「奇術師」対「詐欺師」の頭脳戦推理小説。