

給食 大好き♡

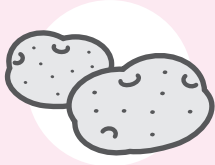
じゃが芋のカレー煮

材料	分量
牛肉	80g
じゃがいも	140g
玉ねぎ	100g
さやいんげん	20g
マーガリン	少々
カレー粉	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	少々
コンソメ	小さじ1/2

4人分

新じゃがのおいしい季節です。

じゃがいもの主成分は炭水化物で、私たちのからだのエネルギー源になります。その他ビタミンCやカリウムも多く含まれています。カリウムは、塩分のとりすぎを緩和する働きがあり、また、じゃがいものビタミンCは熱に強い。ため、効率良く摂取できます。煮物、炒め物、揚げ物など色々な料理方法で食べてみましょう。今月は子どもたちの好きなカリウムの煮物を紹介します。



ビタミンCやカリウムが豊富

(作り方)

牛肉は1cm幅、じゃがいもは約2cm位の角切り、玉ねぎは3mmのスライス、さやいんげんは2cmの長さに切る。さやいんげんは下茹でをしておく。
鍋にマーガリンを溶かし牛肉を入れ白ワインを振って炒める。
次に玉ねぎを加え透き通るくらいまで炒めたらじゃがいもと水を加え煮る。
じゃがいもが5分位火が通ったらカレー粉、コンソメを加え煮る。塩こしょうで味を整え、最後にいんげんを加える。

なかま

NAKAMA

「楽しくをモットーに！」 WIN S



バドミントンを楽しむ会員

「何かスポーツでもやらないか」との仲間の言葉がきっかけで、WINTER SPORTS「WIN S」が誕生しました。名前に限らず、今は年中できるスポーツ・(バドミントン・卓球・バスケットボール・ソフトバレーボール)を行っています。

なかなか会員が集まらないのが悩みですが、楽しくをモットーに行っています。興味のあるかたは、是非ご参加ください。連絡をお待ちしています。

〔活動日〕毎月2回不定期

午後6時30分～8時30分

〔場所〕総合会館

〔連絡先〕奥村 泰明 宅(円城寺)

(☎388 1677)

本の紹介

BOOK

誰かに、似ている

総合会館



著者 杉山隆男
発行 新潮社

ぐりとぐらのえんそく

松枝公民館



著者 中川李枝子
発行 福音館書店

街の灯

中央公民館



著者 北村 薫
発行 文芸春秋

昭和7年。士族出身の上流家庭・花村家にやってきた若い女性運転手。花村家の令嬢 私 は、密かに「ベッキ-さん」と呼ぶ。そして不思議な事件が...。魅力的な人物構成と時代の雰囲気を楽しめる待望のミステリー。

なかよし野ねずみのぐりとぐらが、お弁当の入った大きなリュックサックをしょって、えんそくにいきました。野原や山を元気いっぱいかけまわる楽しいお話です。

特別なことじゃない。あり得ない話でもない。もしかすると、これは「彼女」の昨日を描いたものかもしれない。流される日々の中でドロのように積み重なる、誰にも言えないホソネのキモチ。あなたの隣の「彼女たち」を紡いだ、4つのストーリー。