

給食 大好き♡

ドライカレー

材 料 4人分

- ・合びき肉..... 100g
- ・玉ねぎ..... 150g
- ・ニンジン..... 50g
- ・ピーマン..... 20g
- ・レーズン..... 10g
- ・ホールコーン缶.....20g
- ・大豆水煮(なくてもよい)
.....40g
- ・おろし生姜..... 少々
- ・おろしにんにく..... 少々
- ・ケチャップ..... 大さじ2
- ・醤油..... 大さじ1/2
- ・ソース..... 大さじ1/2
- ・カレー粉..... 大さじ1/2
- ・コンソメ..... 4g
- ・サラダ油..... 少々

ドライカレーは、その名のとおり汁気の少ないカレーです。ちょうど、カレーパンの具のようなものです。

ピーマンやレーズンのきらいな人でも、細かく刻まれて入っているので、知らず知らずのうちに食べられてしまいます。

これから蒸し暑くなって、食欲がない時でも、これなら

食べられるのではないでしょうが。ごはんにかけて食べたり、ナンといっしょに食べたり、パンにはさんだりして、いろいろ食べ方ができます。ご家庭でも是非お試しください。

(作り方)

玉ねぎ・ニンジン・ピーマンはみじん切りにする。レーズンは、湯でもどしてから、細かく切る。大豆水煮も細かく切る。

熱したフライパンに、サラダ油をしき、にんにく・生姜・合びき肉をよく炒め、と にホールコーンを加えて炒める。

調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮る。

なかま

NAKAMA

楽しくクッキング!! ショコラクラブ



お菓子作り大好き！計量は苦手だけど試食はまかせて！そんな仲間のにぎやかサークルです。

4月22日は「マドレーヌ」、「ミルクくずもち」、「じゃがいもきんぴら明太味」、「筍炊きこみごはん」など、お菓子だけでなく、旬の野菜を取り入れた献立にも挑戦しました。形は少々悪くても「手作り」は最高です。

今後も手軽に作れ、味・栄養・予算も二重丸の欲張りレシピにチャレンジします。

〔活動日〕毎月1回不定期
午後2時～5時

〔場所〕中央公民館
〔連絡先〕上新町 宇野よしの 宅

(03388-1930)

本の紹介

BOOK

中央公民館・松枝公民館・総合会館の図書室には、毎週新しい本が入ってきます。新着本は、ホームページの蔵書検索からご覧いただけます。

著者 キヤムロン・ライト
発行 日本放送出版協会



エミリーへの手紙

老人が遺した自作の詩集。その中の一篇に、ある秘密の言葉が隠されていることに気付いた。

エミリーを取り巻く家族は次々と現われる謎を解くことに夢中になっていった。彼らが最後に手にするものは...? 今年度課題図書。

著者 及川和男
発行 岩崎書店



いのちは見える

おとなりに住む盲学校の先生で、目の見えないルミさんの出産に立ち合ったエリちゃん。「いのちは見えるよ」というルミさんの言葉をママやパパとも話し合いながら考え続けます。やがて、クラスのみんなどは、ルミさんの話を聞き、赤ちゃんを抱っこさせてもらいます。「いのち」について考え、話し合える長編絵本。

著者 結城五郎
発行 角川春樹事務所



血の鎖

現代の不妊治療が生んだ功罪を練った構想で描いたミステリー。突然心中した妹夫婦の謎を解く過程で明らかになる衝撃の事実。その真相は、主人公に一層悲しみを与えるものだった。妹の辛い思いを乗り越えてこの世に生を受けた無邪気な忘れ形見をも巻き込んで最後まで気を抜けない作品。