

# 給食 大好き♡

## 豚肉のごま揚げ

### 材 料 4人分

- ・豚ひれ肉..... 200g
- ・酒 ..... 小さじ1
- ・醤油 ..... 大さじ1
- ・おろし生姜 ..... 少々
- ・薄力粉 ..... 大さじ4
- ・黒ごま ..... 大さじ2
- ・油 ..... 適宜

ごまは、体に良い食べ物です。成分の約50パーセントは脂肪分ですが、アミノ酸パランスの良いタンパク質も20パーセントと多く、鉄分やカルシウム、ビタミンなども、豊富に含まれています。

白ごまもありますが、黒の方が皮の部分に鉄分やカルシウムが多く、利用効果もそれだけ高くなります。

ごまをペースト状にして、パニラアイスクリームにまぜて食べれば、疲れがとれます。

ここでは、豚肉とあわせてビタミンB群の力をアップさせ、エネルギー代謝をよくし、老廃物も一緒に出して夏バテを解消できるよう豚肉のごま揚げを紹介します。

### (作り方)

豚ひれ肉は、一口大に切り酒・醤油・おろし生姜につけておく。

薄力粉に黒ごまをまぜ、水でかためにとく。

肉に の衣をつけてカラリと揚げる。



# なかま

NAKAMA

## 民踊で仲間づくり 町づくり 体力づくり 民踊サークル いずみ会



いつでも、どこでも、誰とでもすぐ踊れる、ふるりの楽しい民踊で、ふれあいながら、仲間づくりに、明るい町づくりに、体力づくりに、更にそれが幸せに繋がることを願って、各地域の民踊を堪能しています。服装は自由です。普段着のままに参加してください。民踊にはその土地のにおいが伝わってきてとても面白いです。時には、ステージ体験も味わいながら、ワイワイガヤガヤ、楽しんでいきます。大勢で踊りませんか。

〔活動日〕 毎週木曜日

午前10時～正午

〔場所〕 松枝公民館

〔連絡先〕 門間 田辺裕子 宅

( ☎ 3 8 7 ・ 1 4 6 0 )

## 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 ガース・ニクス  
発行 小学館



セブンスターワイ  
第七の塔

黒いペールにおおわれた闇の世界にそびえる7つの塔。主人公タルは、行方不明になった父と重い病気にかかった母を救うためこの塔を登りはじめる…。映画化が決定したベストセラー作品。

著者 曾野綾子  
発行 祥伝社



ないものを数えず、  
あるものを数えて  
生きていく

一般

数え忘れている幸福はないですか？例えば「ないもの」を数えず、「あるもの」を喜ぶ生き方 など不幸も挫折も幸福への必須条件と語る作者の幸福論。

著者 シムス・タバック  
発行 フレーベル館



これはジャックの  
たてたいえ

絵本

もし、あなたがジャックだったら、どんな家をたてる？自分の部屋もほしいし、屋根うら部屋もほしいよね？遊び心がいっぱいあったすてきな絵本です。