

# 給食 大好き♡

## さんま 秋刀魚の蒲焼き風

材 料 4人分

- ・秋刀魚 ..... 2尾
- ・片栗粉 ..... 適宜
- ・油 ..... 適宜
- ・酒 ..... 小さじ2
- ・砂糖 ..... 大さじ1
- ・醤油 ..... 大さじ1½
- ・みりん ..... 小さじ2
- ・水 ..... 少々

秋刀魚や鯖・鰯など青魚の脂の中に多量に含まれているエイコサペンタエン酸は、血中コレステロールを下げる作用があります。

さらに、血栓(血管中の血液や脂肪の固まり)をできにくくし血液をサラサラにするので、心筋梗塞や脳血栓の予防にも、大変役に立ちます。

大根おろしをたっぷり添えた秋刀魚の塩焼きは格別ですが、今回は秋刀魚を蒲焼風してみました。温かいごはんの上に、たれをしみこませた秋刀魚をのせれば、おいしい蒲焼き丼になります。

(作り方)

秋刀魚は、開いて半分に切りかるく片栗粉をはたいて揚げる。

調味料は、ひと煮立ちさせておく。

調味液に揚げた秋刀魚を浸す。



# なかま

NAKAMA

## ソフトバレーでストレス解消！ ピンクトルマリン



私たちピンクトルマリンは、ソフトバレーのチームです。

結成のきっかけは、子どもも幼稚園に入園し、昼間、時間ができたので気の合う仲間を集めてやり始めたことです。試合出場を目的とした団体ではなく、楽しくバレーをしようとする仲間が集まったものです。

毎週の練習では笑いが絶えないピンクトルマリンです。

さあ今度も楽しんでガンバルぞ!!

〔活動日〕 毎週木曜日

午後1時30分～3時

〔場所〕 南体育館

〔連絡先〕 門間 江崎智女 宅

(☎3888・3727)

## 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 岩見悦明  
発行 小学館



小さなウォーター  
ガーデニング  
一般

ウォーターガーデニングとは、水辺の植物を使って生活の中に癒しや憩いを取り入れる園芸のひとつです。小さな器に浮草を浮かべて涼しさを演出したり、睡蓮鉢に水辺の植物を寄せ植えしたり、楽しみ方はさまざまです。本書ではこうした水生植物の楽しみ方を紹介しています。

著者 ニール・ゲイマン  
発行 角川書店



コララインと  
ポタンの魔女  
児童

大きな古い家に引っ越してきた少女コラライン。ある日、どこにも通じていないドアを開けるとそこには、真っ黒のポタンの目をした両親が立っていた…。秘密のドアの向こうの世界に入り込んだ彼女は果たして…。数々の文学賞を受賞した著者が贈る傑作ファンタジー。

著者 スペトラナ・チュリーナ  
発行 評論社



はみがき、  
やーだよ!  
絵本

くまのボリスは、歯みがきが大好き。ママに言われても全然やりません。ある夜、ふと気がつくと、歯がない!もう歯みがきしなくてもいいとボリスは大喜び。だけど、歯がないと…。