

# 給食 大好き♡

## 小松菜と油揚げの煮びたし

### 材 料 4人分

- ・ 小松菜 .....1ワ
- ・ 油揚げ .....1枚
- ・ だし .....カップ1
- ・ 油 .....小さじ2
- ・ 醤油 .....小さじ4
- ・ みりん .....小さじ2
- ・ 塩 .....少々

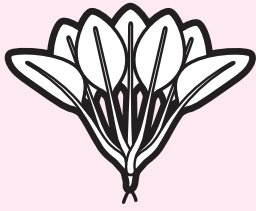
### (作り方)

小松菜は洗い、根を切って四cm長さに切り、茎と葉先に分けておく。

油揚げは一〜二分間ゆでて油抜きし、縦半分に切り、端から一cm幅に切る。

鍋に油を熱し、小松菜の茎の部分を入れていため、さらに葉先を入れてサツといため、だしと油揚げを加え、醤油、みりん、塩で調味し、煮たってから中火で二〜三分間煮る。

煮びたしに向く葉もの野菜、チンゲンサイ、小松菜、キャベツ、しんとり菜、白菜、みぶ菜、しゃくし菜、からし菜など、出盛りのものを使いましょう。



# なかま

NAKAMA

## 手づくりのよさの再発見 寿手芸



寿手芸では、くすみ絵・パッチワーク・袋物など、和紙やちりめん・余り布を使つての物づくりをワイワイにぎやかに楽しんでいます。

想い出のつまつた古い着物地などから、世界に一つしかない自分だけのものを仕上げた時の達成感や喜びは最高です。

私たちと一緒に手づくりのよさの再発見と手づくりの楽しさをあじわいませんか。お待ちしております。

〔活動日〕 毎月第2火曜日

午前9時30分〜

〔場所〕 中央公民館

〔連絡先〕 江川 上ノ郷谷 一 枝 宅

(☎387・5801)

大池町 廣江 勢津子 宅

(☎388・0745)

## 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。

ねんねだよ、ちびかいじゅう！  
絵本



著者 マリオ・ラモ  
発行 平凡社

コブタくんと  
コヤギさんのおはなし  
児童



著者 ウーラン・チトウルテック  
発行 福音館書店

GMO(EXT)  
一般



著者 服部真澄  
発行 新潮社

除草剤でも枯れないコーンや大豆。カレイの遺伝子を持つジャガイモ。しかし、それはほんの「序曲」に過ぎなかった。遺伝子組み換え作物の未来を問う、衝撃のエンターテインメント作品。

小さな白いお家に仲良く暮らすコブタくんとコヤギさん。コブタくんは庭仕事、コヤギさんは料理が得意です。ときどきふしぎな、とんでもないことが起こる二人の6つのお話。

「ねんねだよ、ちびかいじゅう！ まてえーっ！」 - で始まるパパとちび怪獣(坊や)とのおやすみの時間。ちび怪獣はちょっとベッドに入ろうとしません。そんなちび怪獣とパパのやりとりをユーモアいっぱい描いた楽しい作品です。