

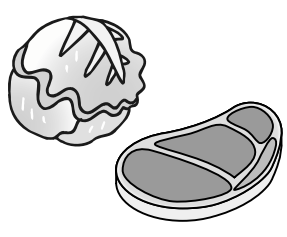
給食大好き



豚肉とキャベツの辛み炒め

材料（4人分）

- 豚モモ肉200g
- キャベツ200g
- にんにく小一かけ
- 豆板醤小さじ1/2
- 赤味噌小さじ3
- 砂糖大さじ1
- 酒小さじ2
- 醤油小さじ2
- ごま油少々
- サラダ油少々
- 片栗粉小さじ2



- 豚肉とキャベツの辛み炒めは中華料理で「ホイコーロー」といいます。手軽にできてごはんのおかずにはピッタリです。
- ① 豚肉は大きめの一口大に切る。
- ② キャベツは葉を一枚ずつはがし、しんのかたい部分をそぐ。
- ③ たつぷりの熱湯に塩少々を加え、キャベツ、豚肉の順

- ④ にんにくはみじん切りにし、醤油、酒、赤味噌、砂糖は混ぜ合わせておく。
- ⑤ 中華なべにサラダ油を熱し、にんにくを加えて香りよく炒め、豆板醤、豚肉、キャベツを加えて炒める。
- ⑥ ④の調味料を加えて炒め、仕上げに水溶き片栗粉とごま油をふる。
- *豆板醤（トウバンジャン）
そら豆に、小麦粉、塩、麴を加えて発酵させたみそ。マールボー豆腐やえびのチリソース煮など、ピリ辛料理に欠かせない調味料です。炒め物に使う時は熱した油を入れて、つやが出るまで火を通してから材料を加えると、臭みが消え、香りが立ちます。

にサツとゆで、キャベツは4〜5センチメートル角に切る。

なかま

木の再生・木の温もり

花木工芸



私たちの花木サークルは、身近にある古材古木等の素材探しから始まります。

素材を活かした木肌の温もり、木目の形の面白さにひかれて、丁寧な磨き、素晴らしい作品が出来上がった時の喜びを味わっています。

市販の花台置物等と違った作品作りに河合先生のご指導を受け頑張っています。

【活動日】 毎週日曜日
午後1時30分〜2時30分

【場所】 南事務所作業所

【連絡先】 田代 松原秀逸宅
(☎387・0984)

わが家の片隅でおいしい野菜をつくる

一般

著者 藤田 智(監修)

発行 日本放送出版協会

庭の片隅やベランダで、草花を育てるように野菜を作ってみませんか。野菜は植物・草花を育てたことのある人ならどなたでも作れます。初心者のために野菜づくりの基本を分かりやすく解説した本です。

ヒサクニヒコの恐竜図鑑

児童

著者 ヒサクニヒコ

発行 ポプラ社

1億7000万年も続いた恐竜時代に活躍した恐竜たちのほとんどを掲載。最近発見された羽のある恐竜も登場。誰もが恐竜博士になれるコンパクトな大図鑑です。

まねっこおてんき

絵本

著者 せべ まさゆき

発行 ぼるぷ出版

晴れ・雨・曇・雪・台風…。みんな「手」でまねできます。手話をつかって天気表現する楽しい絵本です。子どもと一緒に手遊びをしながら楽しめます。



本の紹介

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。