

給食大好き



2種類のトースト

学校給食では、ピザトーストやフレンチトーストなど作りますが、ここでは、ちょっと変わった2種類のトーストを紹介します。だれにでも簡単にできるので、休日の朝食メニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。

トーストにゆで卵とお好みのサラダを添えてバランスよく。

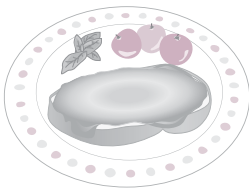
食パンは、6枚切りです。

1. ハムとアスパラのトースト

- (材料)
- ・ハム(薄切り) 4人分 8枚
 - ・グリーンアスパラ 3本
 - ・ピザ用チーズ 100g
 - ・食パン 4枚
 - ・バター 適量
 - ・塩 少々

(作り方)

ハムは細切りにし、アスパラは、塩少々を加えた熱湯



で茹で斜め薄切りにする。パンの片面にバターを薄くぬり、を等分にのせてチーズを散らし、オーブントースターに入れて4〜5分間焼く。

2. ツナと貝割れ菜のトースト

(材料)

- ・ツナ(オイル漬け) 4人分 1缶
- ・貝割れ菜 1パック
- ・マヨネーズ 大さじ4
- ・食パン 4枚
- ・バター 適量
- ・塩・胡椒 少々

(作り方)

ツナは缶汁をきり、あらめにほぐす。貝割れ菜は根を切り、長さを半分切る。ツナと貝割れ菜を合わせて、マヨネーズ、塩、胡椒少々であえる。

パンの片面に薄くバターをぬり、を等分にのせる。オーブントースターに入れ、パンの周りがこんがりするまで4〜5分焼く。

なかま

美しいカタリを...

朗読サークル KATARI - 99'



私たちの仲間、朗読講座からサークル活動へと移りました。「99」とあるのは、サークルとして発足した年です。

月3回を目安にして、火曜日の夜活動しています。みんなそれぞれ個性豊かな人の集まりで、カタリ口にも癖が表れて、美しいカタリをするのに四苦八苦しながら楽しんでいきます。時には脱線することもあります。故かその日を忘れず出かけて行く私たちです。

是非仲間に加わってみませんか。お待ちしております。

【活動日】 火曜日(毎月3回)
午後7時30分〜9時30分

【場所】 中央公民館

【連絡先】 田代 森 林子宅
☎387・4798

長崎乱楽坂

一般
著者 吉田 修一
発行 新潮社



三村家には、様々な男たちが出入りしていた。男たちは少年たちに深い印象を残して去って行く。やがて少年たちは、彼らとは違う男に成長していく。芥川賞作家が長崎の大家族を舞台に描く渾身の力作。

ゲド戦記外伝

児童
著者 ルリゲウイン
発行 岩波書店



無数の島々と海からなるアースシー。ここを舞台に描かれた『ゲド戦記』シリーズ最新刊。並外れた魔法の力をもつ主人公ゲドの波乱万丈の生涯を軸にアースシー世界の光と闇を描いた壮大な物語。

ママがおうちに かえってくる

絵本
著者 トメク・ボガツキ
発行 講談社



ママがもうすぐ仕事から帰ってくる! お店を出て、駅について、電車に乗って。そのころ家ではパパが大忙し。一日の終わり、みんなが笑顔で食卓にそろうまでを描いた新しい家族の絵本。



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。