

# 給食大好き



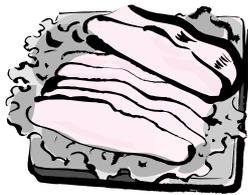
## ささみのマヨネーズ焼き

### 作り方

ささみは、塩・こしょうを振っておく。  
玉ねぎ・パセリは、みじん切りにし、水にさらして絞る。  
ベーキングマヨネーズとねりうめを混ぜ、も一緒にアルミカップに、ささみを広げて乗せ、をにかけて、オーブントースターで焼く。

### 材料(4人分)

- ・鶏ささみ.....4本
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々
- ・玉ねぎ.....1/4個
- ・パセリ.....少々
- ・ベーキングマヨネーズ...大さじ4
- ・ねりうめ(梅干をみじん切りにするか、すりつぶす).....小さじ2
- ・アルミカップ.....4個



ベーキングマヨネーズは、焼き専用のマヨネーズで、普通のマヨネーズに比べ、ポツテリとしている。焼いても液だれしない。  
なければ、普通のマヨネーズでも良い。  
ねりうめ  
梅干の種を抜いて、裏こしたものを。醤油やマヨネーズなどに、少し加えると味が引き締まる。  
ささみの火の通りが心配なら、塩・こしょうを振ってから、電子レンジに少し掛けて置くといいでしょう。  
ささみの代わりに、魚の切り身や南瓜の小さく切ったもの、さつまいも、じゃがいも、はんぺんなども良いでしょう。  
冷めてもおいしいので、弁当のおかずとしても良いのでお勧めします。

# なかま

## 健康保持にスポーツダンスを F D C 松枝教室



中高年者を対象にした、最適なスポーツダンス、体力づくりを兼ねて、明るく楽しくをモットーにしたサークルです。  
皆さん、それぞれマイペースで楽しみながら、汗をかいています。初心者には分かりやすく基本をじっくり、マナーを含め一人ひとりの体力に合わせた実技指導で、気軽に学習できます。初めてのかたも、友達を誘って参加してみませんか。見学も自由です。

【活動日】 毎週 水曜日

午前10時～正午

【場所】 松枝公民館

【連絡先】 西金池町 藤井新一宅

☎ 387・1343

### 森は学校

一般

著者 小野木三郎  
発行 岐阜新聞社



「飛騨高山ふるさとを歩こう会」で山野を歩き続けて13年、156回の足跡を紹介した本。  
会員同士でやり取りされた絵手紙に写真・解説を付して飛騨高山の自然を紹介されています。『岐阜新聞』連載記事の単行本化です。

### 親子で楽しむ S L 旅行 + 撮影ガイド

児童

著者 西沢あつし  
発行 山と溪谷社



絵本の中で親しまれているSL。現在、それは「保存鉄道」として観光を目的とした全国16の路線で休日を中心に活躍しています。そんなSLに乗る親子が楽しむためのガイドブック。是非ご家族で楽しんでください。

### じゅげむ 寿限無

絵本

著者 工藤ノリ子  
発行 ほるぷ出版



あるところに、それは長い名前の男の子がいました。その子の名前は「じゅげむじゅげむごころのすりきれ...」ページをめくって寿限無を唱える、声に出して読むのが楽しい絵本です。



## 本の紹介

今月の図書室のお休みは、12月29日(水)～1月3日(月)までお休みです。

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。