

# 給食大好き



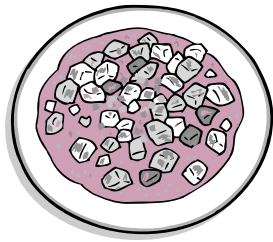
## マーボー豆腐

### (作り方)

豆腐は2センチメートル角に切り、ポウルに入れて熱湯を注いで温め、ざるに上げて水けを切る。  
中華鍋を熱して油を入れ、牛ミンチを加えて強火でよく炒め、ねぎ・生姜・ニンニク・豆板醤を加えて香りが立つまで炒める。  
次に甜麺醤・醤油・砂糖・酒を加えてつやが出るまで炒めスープを加える。  
煮立ったら、豆腐を加え再び煮立ったら片栗粉を倍

### 材料(2人分)

- ・豆腐(絹)...1丁(200g)
- ・牛ミンチ.....100g
- ・ねぎ(みじん切り).....大さじ1
- ・生姜(みじん切り)...小さじ1
- ・ニンニク(みじん切り)...小さじ1
- ・豆板醤.....小さじ1 1/3
- ・甜麺醤.....小さじ1
- ・醤油.....大さじ1 1/2
- ・砂糖.....小さじ1/2
- ・酒.....大さじ2
- ・スープ(素少々+水)...カップ1/4
- ・粉ざんしょう.....小さじ1/3
- ・油.....大さじ2
- ・片栗粉.....大さじ1



量の水で溶いて加え、とろみをつけ、仕上げに粉ざんしょうをふる。

### 豆板醤(トウバンジャン)

そら豆に小麦粉、塩、こうじを加えて発酵させた中国の唐辛子味噌。マーボー豆腐やえびのチリソース煮などには欠かせない調味料です。炒め物に使う時は熱した油に入れて、つやが出るまで火を通してから材料を加えると、豆板醤の臭みが消え、香りが立ちます。

### 甜麺醤(テイメンジャン)

小麦粉にこうじを加えて作る甘味のある中国の味噌で肉味噌そばや北京ダックになくはならない味噌。肉の炒め物や野菜炒めにも少量加えるとグツとおいしくなります。スーパリーの調味料コーナーに置いてあります。

ごはんの上に乗せてマーボー丼にすると、ごはんがすすみます。給食の人気メニューのひとつです。

# なかま

## みんなで歌う楽しみが...

## かさまつエコー



ピアノの音がポロンと響きます。アアア...お腹から声を出してと先生の声。発声練習からコーラスが始まります。

ホームソング、懐かしの文部省唱歌・ポップス・やさしい歌曲・時には全員の作詞、講師の先生の作曲でオリジナルソング・短歌・俳句もコーラスになります。

一人で歌えなくてもみんな一緒なら歌えます。混声3部で楽しんでいきます。

是非参加してみてください。

【活動日】毎月第1・3水曜日

午後7時30分

【場所】中央公民館

【連絡先】西宮町 奥田明志 宅

☎387・2759

## 幸せ生活のためのマネー哲学

一般  
著者 鎌田なお子  
発行 幻冬舎



月9万7千円で暮らし、年間196万貯金。その秘密は徹底的なコストカット術と、計画的かつ確実に年間100万円相当の賞品・賞金を当てる懸賞術。節約・懸賞・モニターのカリスマ主婦の「幸せに生きるため」のマネー哲学。

今月の図書室のお休みは、10日(日)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。

## み～んなそろって学校へ行きたい!

児童  
著者 井上夕香  
発行 晶文社



食べたり呼吸する機能が弱いために、チューブで栄養を摂ったり、器械で吸引する必要のある子どもたちがいます。こうした「医療ケア」を必要とする子どもたちとその家族を描いた感動のノンフィクションです。

## 川から地球が見えてくる

絵本  
著者 野村圭佑  
発行 荒井文子エディターズ



荒川は都会を流れる人工の川で、船も盛んに行き交っています。それにもかかわらず、荒川には都会とは思えないほどの豊かな自然があるのはなぜでしょう? 四季折々の荒川下流の自然を紹介します。



# 本の紹介