

ブックス BOOKS

町図書館

☎33-0215

休館日 / 5日(月)・12日(月)・19日(月)・
26日(月)・30日(金)

3月

おすすめの本

「英龍伝」

佐々木 譲 / 著 毎日新聞出版

開国か、戦争か。早くから「黒船来航」を予見し、海防強化を訴え続けた異能の行政官・江川太郎左衛門英龍。その不屈の生涯を描く。

「ソバニールヨ」

喜多川 泰 / 著 幻冬舎

周囲にどう思われているかばかりを気にして生活している単人。ある日、自分の部屋に帰ると、長期間不在になる父親が残していたロボット・ユージがいて…。自分らしく生きる勇気をくれる、感涙の書き下ろし長編。

「ゲームエンジニア養成読本」

長谷川 勇他 / 著 技術評論社

ゲームエンジニアになりたい人。なつてまだ日が浅い人などに向けて、ゲーム開発の全体像と、ゲームランタイムなど必須の知識を解説。最適化、デバッグなども取り上げる。

「えきたの」

伊藤 博康 / 著 創元社

日本全国津々浦々からユニークな駅の風景を厳選。建築美を誇る駅、絶景を堪能できる駅など、見に行きたくなる駅を『鉄道フォーラム』代表が案内する。

「十代最後の日」

赤川 次郎 / 著 汐文社

友也は16歳の時、「死神」と取引をした。幼なじみの香子の命を助けるかわりに、友也自身が20歳になる前日に死ぬと。そしてついに、恐れていた10代最後の日が訪れ…。思わず背筋が凍る恐怖の物語をあつめたホラー作品集。

「ドラゴンの飼育方」

伊藤 慎吾 / 著 実業之日本社

ドラゴンから河童まで、世界の幻獣たちの生態や能力を、伝説・昔話に基づいてわかりやすく解説した空想科学図鑑。

「なんでもたしざん」

ナイジェル グラフ / 作 オークラ出版

キャンディと帽子をたしたら、何になる？ バケツと風船をたしたら、何になる？ ページを広げてみよう！ 折り込まれたページを広げると大きな絵が出てくる、想像力を豊かにするための絵本。

★行事 (図書館)

● アクセサリーを作るう

日時 3月10日(土) 14時30分～

指導 児童館職員

参加費 無料

● 楽しい読み聞かせ

日時 毎週土曜日14時～

第2・3・4日曜日14時～

担当 第2土曜日(3月10日)

まあみ、読書サークル

第2土曜日以外の毎週土

曜日

たねごんどん

● 赤ちゃんとあそぼう！

赤ちゃんと一緒に読み聞かせや

手あそびして、あそびましょう。

日時 3月23日(金) 10時30分～

対象 赤ちゃんとご家族



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉 鶏むね肉のカレーピカタ

鶏のむね肉は安価で、低カロリーであり、たんぱく質がしっかりとれます。むね肉はパサパサして苦手という方は、そぎ切りにするとやわらかく仕上がります。

作り方

- ① トマトは1cm角に切ってAと混ぜておく。
- ② 鶏肉は皮をはがし、そぎ切りにする。Bをふってから小麦粉を薄くまぶす。卵は溶きほぐす。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉に溶き卵をからめて並べ入れる。
- ④ 焼き色がついたら裏返して、さらに焼き色をつけ、取り出す。
- ⑤ 皿に④を盛り、①のトマトをかけ、根元を切り落としにかいわれ大根を添える。

材料(4人分)

鶏むね肉	1枚 (260g)	B	カレー粉	小さじ1
トマト	1個		塩	少々
かいわれ大根	1パック		こしょう	少々
レモン汁	小さじ1		小麦粉	大さじ2
はちみつ	小さじ1/2	A	卵	1個
カレー粉	小さじ1/2		油	大さじ1
塩	少々			

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
155kcal	17.6g	6.2g	19mg	0.5g