

ブックス BOOKS

町図書館

☎33-0215

休館日 / 3日(月)・10日(月)・17日(月)・25日(火)・28日(金)～1月3日(木)

12月

おすすめの本

「東京輪舞(ロンド)」

月村了衛 / 著 小学館

田中角栄邸の警備をしていた警察官・砂田修作は、公安へと異動し、「ロッキード」「地下鉄サリン」など、数々の事件と関わっていく。昭和・平成の裏面史を「貫通」する公安警察小説。

「ラストラン」

あさのあつこ / 著 幻冬舎

「もう一度勝負したい」「努力型の加納碧李と天才型の三堂貢。再戦を誓った大会の前に、ライバルがまさかの出場停止!? 高校生ランナーの青春を描く、シリーズ最終巻」

「食品工場の中の人たち」

各務葉月 / 著 KADOKAWA

デパ地下に店舗のある洋菓子会社の工場。特殊な環境で働く人々の、愛しき摩訶不思議な世界とは? 食品工場などを勤めた筆者が自身の経験を描く。岐阜県出身作家。

「きつちり・しとーるさん」

おのりえん / 作 こぐま社

しとーるさんは、いつでもどこでもテキパキ時間どおり。でも、時々きつちりしすぎて、まわりの人から恐がられることも。そんなある雪の夜、しとーるさんは、ノミだらけの汚れた子ねこと出会い...

「クリスマスのおかいもの」

ルー・ピーコック / 作 ほるぷ出版

もうすぐクリスマス。賑やかなショッピングモールに、プレゼントを買いにでかけたノアでしたが、いっしょに連れていった、ぞうのぬいぐるみのオリバーがいなくなってしまう…。読み聞かせにぴったりの絵本。

★行事 (図書館)

●図書館クリスマス会

ビンゴ大会や読み聞かせなど、楽しいこといっぱい! みんなできてね!!

日時 12月22日(土) 14時30分～

●クリスマス飾りをつくらう

日時 12月15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4土曜日(12月22日)

広幡こども園、たねごんどん
第4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 12月18日(火) 10時30分～
対象 赤ちゃんとご家族

●年末年始の休館について

12月28日(金)～1月3日(木)まで休館します。休館前に本を借りて、ゆっくり読書を楽しんでください。(本の返却は返却ボックスでできます。)

今月の料理 食生活改善推進協議会



〈副菜〉ピリ辛三宝菜

冬野菜の白菜はくせがないので、ほかの材料と合わせやすく、炒める、煮込む、生で食べるなど調理法も選びません。葉より芯の方が火が通りにくいため、芯は斜めに包丁を入れてなるべく薄く切り、葉よりも先に炒め始めましょう。

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒、しょうゆ、しょうが汁をふって軽くもむ。しめじは根元を切り、小房に分ける。
- ② 白菜は根元に包丁を入れ、1枚ずつはがす。葉と芯に切り分け、葉はざく切り、芯は約3cm幅のそぎ切りにする。
- ③ 中華鍋をよく熱してサラダ油を入れ、①の豚肉を強火で炒める。肉の色が変わったら白菜の芯を加え、芯のふちが透き通ってきたら、白菜の葉、しめじの順に加えて炒める。
- ④ Aを混ぜ合わせて加え、煮たってきたら中火にして約2分煮る。混ぜながら水溶き片栗粉を加え、手早く全体を混ぜてとろみをつける。

材料(4人分)

白菜 …… 300g
豚こま切れ肉 …… 120g
酒 …… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1
しょうが汁 …… 小さじ1
本しめじ …… 100g

A 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2
水 …… 1カップ
しょうゆ …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1
酒 …… 大さじ1
こしょう …… 少々
豆板醤 …… 小さじ1
水溶き片栗粉 …… 大さじ2
サラダ油 …… 小さじ2

●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
92kcal	7.8g	3.4g	36mg	0.9g