

# 旬のレシピ

## たこと水菜のチーズリゾット



### 作り方

- 1 たこはぶつ切り、水菜は2cmに切る。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にAを入れて火にかけスープを作る。沸騰したら火を止め、ローリエは取り出しておく。
- 3 フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを入れて弱火で炒める。香りがしてきたら、たまねぎを炒める。さらに米を洗わずに入れて炒め、色が透き通ってきたら2の熱いスープをお玉2〜3杯(ひたひたになる程度)入れる。
- 4 弱火でフライパンをゆすりながら加熱し、時々ヘラ等で軽く混ぜる。スープが少なくなってきたら注ぎ足し、この作業を4〜5回繰り返して約20分加熱する。たこは10分程度加熱したところで入れる。
- 5 ピザ用チーズ、粉チーズ、生クリーム(牛乳)を入れて均一になるように混ぜ、塩こしょうで味を調整する。
- 6 5を器に盛り付け、水菜をトッピングしてできあがり。



1人分あたり  
470  
kcal

### 材料(2人分)

蒸したこ	80g	生クリームまたは牛乳	大さじ1
水菜	30g	塩こしょう	適量
たまねぎ	1/4個	顆粒コンソメ	3g
にんにく	1片	水	500ml
米	150g	乾燥ローリエ	1枚
オリーブ油	大さじ1		
ピザ用チーズ	30g		
粉チーズ	5g		



### POINT!

米から仕上げる本格リゾット。クリーミーで熱々のリゾットは、寒い日にピッタリですね。カルシウムが豊富な食材を組み合わせた一品で、成人が1日に必要な量の約1/3が取れます。

## 今月のPICKUP



『迷いながら生きていく』  
五木寛之 著



『かいけつゾロリ うちゅう大さくせん』  
原ゆたか 作



『世の中のしくみ』  
小学校社会科授業づくり研究会 著



『万葉集を歩く』  
富田敏子 編著

### 図書館行事

#### 冬のお楽しみ会

冬にピッタリで楽しいお楽しみ会を開催します。

時 12月7日(土)午後1時30分〜3時

場 町民会館2階 大会議室

内 民話の読み聞かせ、影絵、人形劇など

※詳しくは、ポスターとチラシをご確認ください。

#### おはなし会

時 12月21日(土)午後2時30分〜3時30分

場 図書館お話しコーナー

内 絵本などの読み聞かせ

### 新着図書

#### 一般向け

『名残の花』 澤田瞳子 著

『迷いながら生きていく』 五木寛之 著

『作家』と『魔女』の集まっちゃった思い出』 角野栄子 著

『10分でキレイに結ぶ帯結びの基本』 岡勝美 監修

『万葉集を歩く』 富田敏子 編著

#### 児童書・絵本

『サン・サン・サンタひみつきち』 ほか多数

『おじいちゃんのがのこしたものは...』

『かいけつゾロリうちゅう大さくせん』

『きほんの木』 姉崎エミリー 文

『わきだせーいのちの水』

『たけたにちほみ著』

『世の中のしくみ』

小学校社会科授業づくり研究会 著

ほか多数

『迷いながら生きていく』

『かいけつゾロリ』

『世の中のしくみ』

小学校社会科授業づくり研究会 著

ほか多数

### 12月の休館日

毎週火曜日  
(3日、10日、17日、24日)、23日(月)  
年末年始  
【28日(土)〜1月4日(土)】

### 年末年始に伴う特別貸し出し

#### 期間

12月14日(土)〜12月27日(金)

#### 内容

一人12冊まで4週間貸し出し

# 図書館だより

問い合わせ

町立図書館(町民会館内)  
☎0561-38・2900