

旬のレシピ

春菊のチヂミ



作り方

- 1 春菊は3cm幅に切り、たまねぎは薄切りにする。Aは全て混ぜ合わせる(チヂミのタレの出来上がり)。
- 2 ボウルに卵を割り入れて溶き、水を加えてよく混ぜる。小麦粉、片栗粉、塩こしょう、鶏がらスープの素を加えてダマがなくなるまで混ぜたら、春菊、たまねぎを加えてさっと混ぜる。
- 3 フライパンにごま油をひき、2の生地を広げて焼く。片面に焼き目が付いたら裏返して、同様に焼き目が付くまで焼く。
- 4 3を食べやすい大きさに切り、タレと一緒に器に盛りつけて出来上がり。



1人分あたり
307 kcal

材料(2人分)

春菊	1/2束 (約80g)	たまねぎ	1/4個
卵	1個	水	100ml
小麦粉	80g	片栗粉	20g
塩こしょう	少々	鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
ごま油	大さじ1		
醤油	小さじ2弱		
酢	小さじ2弱		
コチュジャン	小さじ1		
砂糖	小さじ1/2		



POINT!

春菊特有の香りとピリ辛の甘酢タレが相性抜群です。たっぷりの春菊を使った一品は、カルシウム・鉄などのミネラルや、ビタミンを補えて、身体の調子を整えてくれます。

今月のPICKUP



「福を招く干支のお針仕事」
日本ヴォーグ社 出版



「世界中の子どもの権利をまもる30の方法」
国際子ども権利センター 編



「さいたさいたゆきはな」
鈴木真実 作



「希望の図書館」
リサ・クライン・ランサム 作

1月の休館日

毎週火曜日と1日(水)～4日(土)、27日(月)

▼初読み☆本の福袋
1月5日(日)～1月13日(月・祝)
図書館カウンター
司書が選んだ本を福袋として準備し、貸し出します。どんな本が入っているかは借りてからのお楽しみ。なくなり次第終了。

▼新春☆お楽しみくじ
1月5日(日)
図書館カウンター
当日本を借りた人は、ささやかな景品がもらえるくじを引けます。一人1回限り。

▼児童書・絵本

『さいたさいたゆきはな』 鈴木真実 作
『希望の図書館』
リサ・クライン・ランサム 作
『アドリブ』 佐藤まどか 著
『フォックスさんのにわ』
ブライアン・リーズ 作
『しあわせなハリネズミ』 藤野恵美 作
ほか多数

図書館行事

▼おはなし会

1月18日(土)午後2時30分～3時30分
図書館お話しコーナー

▼お楽しみ会
1月11日(土)午後2時30分～3時30分
町民会館3階視聴覚室

▼新書☆お楽しみくじ
1月5日(日)
図書館カウンター

▼初読み☆本の福袋
1月5日(日)～1月13日(月・祝)
図書館カウンター

▼お楽しみ会
1月11日(土)午後2時30分～3時30分
町民会館3階視聴覚室

▼おはなし会
1月18日(土)午後2時30分～3時30分
図書館お話しコーナー

新着図書

▼一般向け

『福を招く干支のお針仕事』
日本ヴォーグ社 出版
『希望という名のアナログ日記』
角田光代 著
『世界中の子どもの権利をまもる30の方法』
国際子ども権利センター 編
『NHKきょうの健康 番組制作班編
「きょうの健康」番組制作班編
『ひとり旅日和』 秋川滝美 著
『記憶の海辺』 池内紀 著
ほか多数

図書館だより

問い合わせ
町立図書館(町民会館内)
☎0561-38-2900