

給食で大人気!

## 旬のレシピ

recipe

## 豆乳ごま坦々スープ



## 作り方

- 1 にんにくはみじん切り、にらは1センチの長さに、にんじんはせん切りにする。豆腐はさいの目切りにする。
- 2 鍋に油とAを入れて熱し、ひき肉を炒め、塩・こしょうをふる。にんじんを加え、さらに炒めて水とBを入れて煮る。
- 3 もやしと豆腐を加え火が通ったら、にらと豆乳を加えてひと煮たちさせる。
- 4 仕上げに、練りごま、すりごま、ごま油を加え、できあがり。



◀レシピはこちらからもご覧いただけます



「坦々」と聞くと、辛いイメージがあると思いますが、豆乳を使うことで辛くなく、まろやかになり、体にもよいスープです。

## POINT!

豆乳は沸騰すると分離してしまうので、火を通しすぎないようにしましょう。

## 材料(2人分)

豚ひき肉……………80g	ガラスープ(液体)…小さじ2
油……………少量	鶏豚湯……………大さじ1
にんにく……………1かけ	酒……………小さじ1
豆板醤……………少量	白練りごま……………小さじ1
塩・こしょう……………少量	すりごま……………小さじ2
にんじん……………小1本	無調整豆乳……………100g
もやし……………1/2袋	ごま油……………小さじ1
にら……………1/5束	水……………600cc
豆腐……………小1パック	

## 9月の休館日

毎週火曜日と25日(月)

- ▼定員 10人(道真などの準備のため、事前予約が必要です。)
- ▼内容 初心者向けの図書修理講習会
- ▼ところ 町民会館3階 視聴覚室
- ▼とき 9月15日(金) 午後2時～3時30分

## 図書修理講習会

- ▼対象 未就学児
- ▼内容 絵本などの読み聞かせ、手遊びなど
- ▼ところ 町民会館1階ロビー
- ▼とき 9月4日、18日(月) 午前11時～11時30分

- ▼対象 未就学児および小学校低学年
- ▼内容 絵本などの読み聞かせ
- ▼ところ 図書館内 おはなしコーナー
- ▼とき 9月9日、16日、30日(土) 午後2時30分～3時

## 《おはなし会》

- ▼ところ 図書館内

## 図書館行事

## 図書館だより

## 《児童書・絵本》



一年一組  
せんせいあのね  
鹿島 和夫 選  
ヨシタケシンスケ 絵  
理論社



イラストしごと事典1  
野菜がみんなに届くまで  
石谷 孝佑 監修  
文研出版



プログラムの基本を知ることで  
考える力が身につく  
すわべしんいち 著  
repicbook

## 《一般向け》



認知症って  
そもそも何ですか?  
朝田 隆 著  
Gakken



母の壁  
前田 正子 著  
安藤 道人 著  
岩波書店



ニチレイフーズの  
広報さんに教わる  
食材の冷凍、  
これが正解です!  
ニチレイフーズ 監修  
KADOKAWA

## 今月のPICKUP

◎問い合わせ  
町立図書館  
0561-382900  
(町民会館内)