



◀レシピはこちらからもご覧いただけます

楽しく レシピ

地域活動
栄養士会
とにとクラブ
が提案する



彩りとお酢を加えて食欲UP!

recipe

惣菜ちらし

作り方



- 1 市販のお惣菜は煮汁が多い場合は汁気をきる。具は好みの大きさに切ってレンジで温める。
- 2 具に酢を加え全体を混ぜ、温かいご飯と混ぜ合わせる。
- 3 コーンは2.のご飯と混ぜるかトッピングにする。お好みで焼き海苔、紅生姜をのせる。

POINT!

酢を混ぜなければ
混ぜご飯になります。
トッピングも炒り卵、ツナ、
市販の鶏そぼろなど
お好みで無限大

材料(2~3人分)

ごはん.....1合分
市販のお惣菜
...ひじき煮・きんぴらごぼう合わせて150g
酢.....大さじ1
コーン缶.....50g
※炒り卵や錦糸卵でもOK
焼きのり・紅生姜はお好みで



図書館だより

図書館行事

《おはなし会》

と き 1月6日、20日、27日(土)
午後2時30分~3時
と ころ 図書館内おはなしコーナー
内 容 絵本などの読み聞かせ

《お楽しみ会》

と き 1月13日(土)
午後2時30分~3時
と ころ 町民会館3階 視聴覚室
内 容 大型紙芝居読み聞かせなど

《新春☆お楽しみくじ》

と き 1月5日(金)
と ころ 図書館カウンター

《初読み☆本の福袋》

と き 1月5日(金)
と ころ 1月11日(木)
と ころ 図書館カウンター
内 容 図書館力ワンター
袋として準備し、貸出
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
なり次第終了とさせて
いただきます。

1月の休館日

毎週火曜日
1日(月)~4日(木)、22日(月)

《絵本特集》



くだものどうぞ

きのしたけい 作
阿部 真由美 絵

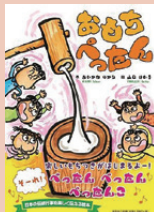
コクヨ



ピヨピヨ
だあれ?

いりやまさとし
著

Gakken



おもちぺったん

おいかわゆかり 作
山口 けい子 絵

文芸社



おふろさん

せきぐち ひろみ
作

講談社



カイト

石川 えりこ 作

講談社



むまの
100かいたての
いえ

いわいとしお 作

偕成社



たからもの
あなた

まつおりか
作・絵

岩崎書店

今月のPICKUP

◎問い合わせ 町立図書館(町民会館内)
☎0561-382900