



◀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

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。



彩りとお酢を加えて食欲UP!

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

1月の休館日
毎週火曜日
1日(月)~4日(木)、22日(月)

1月の休館日

《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 図書が選んだ本を福袋として準備し、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。

《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

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

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

図書館行事

図書館だより

《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



ピョピョ
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 りかこ 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