



▲レシピは
こちらからも
ご覧いただけます



POINT!

コーンクリーム
スープの素(粉末)を
使って簡単に
仕上げます。

材料(2人分)

鶏もも肉……………120g
白菜……………1枚半
油……………小さじ1
ミックスベジタブル(冷凍)
……………40g(大さじ3)
牛乳……………150ml
コーンクリームスープの素(粉末)…1袋

栄養成分表示(1食あたり)

エネルギー……………237kcal
たんぱく質……………14.2g
脂質……………14.1g
カルシウム……………122mg
食塩相当量……………0.7g

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 白菜と鶏肉の 簡単コーンクリーム煮



作り方

- 1 鶏もも肉はひと口大に切り白菜は2cm幅に切る。
- 2 鍋に油をしき、鶏もも肉を色が変わるまで炒め、白菜を加えて軽く炒める。牛乳とミックスベジタブルを加えて4～5分程度煮る。
- 3 2にコーンクリームスープの素(粉末)を加えて全体になじませたら出来上がり。



図書館だより

図書館行事

《おはなし会》

とき 1月18日、25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

対象 未就学児～小学校低学年

《お楽しみ会》

とき 1月11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 読み聞かせなど

《えほんたいむ》

とき 1月6日、20日(月)
午前11時～11時30分

ところ 町民会館1階ロビー

内容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど

《はぴばたいむ》

とき 1月18日、25日(土)

ところ おはなし会終了時から30分程度

内容 図書館内おはなしコーナー

対象 誕生日カードプレゼントなど

《新春☆お楽しみくじ》

とき 1月5日(日)

ところ 図書館カウンター

《初読み☆本の福袋》

とき 1月5日(日)～11日(土)

内容 図書館スタッフが選んだ本を福袋として準備し、貸出をします。

無くなり次第終了となります。

1月の休館日

毎週火曜日、1日(水)～4日(土)、27日(月)

◎問い合わせ

町立図書館(町民会館内)
☎0561・38・2900

今月のPICKUP

《絵本特集》



うさおとかめきちの
マラソンたいかい

中垣 ゆたか 作

福音館書店



おせち

内田 有美 文・絵
満留 邦子 料理
三浦 康子 監修

福音館書店



わんわん ばあ!

さいとうしのぶ 著

PHP研究所



ノラネコぐんだんピザをやく

工藤 ノリコ 著

白泉社