



レシピは  
こちらから  
ご覧いただけます

地域活動栄養士会 とにとクラブ が提案する

# 楽しく 健康レシピ



### POINT!

一皿で一日に必要な1/3の野菜が取れます。パプリカはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富でおすすめの野菜です。

#### 栄養成分表示(1食分)

エネルギー	341kcal
たんぱく質	19g
脂質	20g
炭水化物	13g
食塩相当量	1.3g

### 材料 (2人分)

- 豚ロースしゃぶしゃぶ用……………200g
- キャベツの葉……………3~4枚(200g)
- しめじ……………1株(100g)
- 赤パプリカ……………1/4個(50g)
- 料理酒……………大さじ1
- (たれ)
- しょうゆ…大さじ1
- 酢……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1
- きざみねぎ…大さじ1
- おろししょうが…少々
- おろしにんにく…少々

### 作り方

- 1 キャベツは芯の硬い部分を薄切りに、残りは一口大に切る。パプリカは斜め薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- 2 豚肉は5cmほどに切る。
- 3 フライパンに野菜を入れて、上に豚肉を広げてのせ、酒大さじ1をふる。
- 4 ふたをして強火にかけ、ふつふつしてきたら弱火にして時々混ぜながら8分ほど蒸し焼きにする。
- 5 ④の材料を混ぜてたれを作り、④にかけて完成。



## 図書館だより

問い合わせ 町立図書館(町民会館内) / ☎0561-38-2900

図書館ホームページ▶



### 図書館行事

#### 《おはなし会》

- ▶と き 7月5日(土)、19日(土)、26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 7月12日(土)午後2時30分~3時
- ▶と ころ 町民会館視聴覚室
- ▶内 容 大型紙芝居の読み聞かせなど
- ▶対 象 幼児~小学校低学年

#### 《えほんたいむ》

- ▶と き 7月7日(月)午前11時~11時30分
- ▶と ころ 町民会館ロビー
- ▶内 容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
- ▶対 象 未就学児

#### 《はぴばたいむ》

- ▶と き 7月19日(土)、26日(土)  
おはなし会終了時から30分程度
- ▶と ころ 図書館内おはなしコーナー
- ▶内 容 図書館からの誕生日カードプレゼントなど
- ▶対 象 乳幼児~小学3年生

7月の休館日 1日(火)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、28日(月)、29日(火)

## 今月のPICKUP

はじめて・りょうり



トマト

### はじめて・りょうり トマト

いまいまみ文、かどかわようこ 絵  
福音館書店

やさしくておいしいトマト料理レシピが5つ記載。お子さんの食育にもおすすめの一冊です。

大ピンチずかん



### 大ピンチずかん 3

鈴木 のりたけ 作  
小学館

大人気作品の第3弾!子どもが会う世の中の様々な「大ピンチ」をレベル順に紹介!!