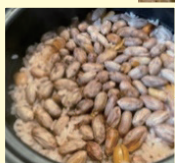




◀ レシピはこちらからもご覧いただけます



落花生ご飯は材料を入れて、炊飯器におまかせ♪

POINT!

包丁も火も使わず、レンジで簡単に作れます！暑い夏におすすめ！

材料(2人分)

ごはん	カレー
米……………1合	豚ミンチ……………80g
落花生※…30g	豚汁用野菜の水煮※…1袋(300g)
水……………1合	トマトジュース……………200ml
	にんにくチューブ……………5センチ
	生姜チューブ……………5センチ
	カレールー……………2人分(60g)

※おつまみ落花生や野菜の水煮を購入後、そのまま使えます！

楽しく レシピ

在宅栄養士会
とにとクラブ
が提案する

recipe

ほくほく落花生ごはん レンジで時短カレー

作り方



- 1 米を研ぎ、水を分量通り入れ、その上に落花生を薄皮ごと加えて1時間以上浸し、普通に炊く。
- 2 大きめの耐熱容器に豚ミンチ、豚汁用野菜の水煮、トマトジュース、にんにくチューブ、生姜チューブ、カレールー(固形の場合は細かく刻む。)を入れてスプーンでぐるぐると混ぜる。
- 3 ふんわりとラップをしてレンジで5分加熱する。
- 4 1度レンジから出し、全体を混ぜたら再度レンジで3分加熱する。



7月の休館日
毎週火曜日と24日(月)

- 図書館行事
- 《おはなし会》
と き 7月1日、15日、
22日、29日(土)
午後2時30分～3時
ところ 図書館内
対象 絵本などの読み聞かせ
未就学児および
小学校低学年
- 《お楽しみ会》
と き 7月8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 大型紙芝居などの
読み聞かせ、手遊びなど
対象 未就学児および
小学校低学年
- 《えほんたいむ》
と き 7月3日、10日(月)
午前11時～11時30分
ところ 町民会館1階ロビー
内容 絵本などの読み聞かせ、
手遊びなど
対象 未就学児

図書館だより

《児童書・絵本》

《一般向け》



エムバベ
神速のストライカー

イアン・スブラッグ著
タカ大丸 訳

KADOKAWA



へそまがりの魔女

安東 みきえ 文
牧野 千穂 絵

アリス館



ふしぎ駄菓子屋
銭天堂 19

廣嶋 玲子 作
jyajya 絵

偕成社



ほどよく忘れて
生きていく

藤井 英子 著

サンマーク出版



27000冊
ガーデン

大崎 梢 著

双葉社



さくさく学ぶ
Excel VBA入門

東 弘子 著

マイナビ出版

今月のPICKUP

◎問い合わせ
町立図書館 (町民会館内)
0561-382900