

☆☆☆
給食で大人気!

旬のレシピ

recipe

いわしつみれと冬野菜の豆乳スープ



作り方

- 1 たまねぎは薄くスライスし、にんじんと大根はイチョウ切りにする。白菜は食べやすい大きさにざく切りする。
- 2 しめじは手で小房にわける。
- 3 鍋に水を入れ、たまねぎ、にんじん、大根を入れていく。火が通ったらしめじと白菜を加える。
- 4 野菜に火が通ったらつみれを入れる。(生のものを使う場合、しっかり火を通す) 酒、ガラスープの素、しょうゆ、白みそを加える。
- 5 火を止めて豆乳を加え、塩こしょうで味を整えたら出来上がり。

レシピはこちらからもご覧いただけます ▶



乳アレルギーの子もみんなと一緒に飲める洋風のスープがあるといいなと思い、豆乳ベースのミルクスープを考えました。豆乳独特の臭みを消すため、白みそやガラスープの素でアクセントを足しています。

POINT!

豆乳を加えた後は分離しやすくなるため、ぐつぐつと沸騰させないように注意してください。
つみれのかわりに鶏だんごを入れても、鶏のうまみが出ておいしいスープになります。

材料(4人分)

つみれ	80g程度	酒	大さじ1
たまねぎ	1/2個	白みそ	大さじ1
にんじん	1/4本	豆乳	150ml
大根	1/8本	塩こしょう	少々
白菜	1/8玉		
しめじ	半袋		
ガラスープの素	小さじ2		
淡口しょうゆ	小さじ2		



図書館だより

図書館行事

《おはなし会》

とき 2月5日、19日、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

定員 3組(1組3人まで)

《お楽しみ会》

とき 2月12日(土)

午後2時30分～3時30分

ところ 町民会館3階視聴覚室

内容 読み聞かせ・映画会など

定員 7組(1組3人まで)

※予約制となります。詳しくは図書館窓口までお問い合わせください。

《図書修理講習会》

とき 2月14日(月)

午後2時30分～3時30分

ところ 町民会館3階視聴覚室

内容 初心者向け図書修理講習会

定員 10人

(要予約 資料など確保のため1週間前までに)ご連絡ください。

2月の休館日

毎週火曜日と28日(月)

※新型コロナウイルス感染症の状況によって、変更する場合があります。

新着図書

●一般向け●

『ひとり旅日和3連開き!』 秋川滝美 著

『はぐれイワシの打ち明け話』

ビル・フランソワ 著

『お父さん、お母さんが知っておきたいダニとアレルギーの話』 高岡正敏 著

『SDGsな生活のヒント』

タラ・シャイン 著

『100万回死んだねこ 覚え違いタイトル集』
福井県立図書館 編著

●児童書・絵本●

『ガラスの魚』 山下明生 作

『はじめての日本のれきしえほん』

溝口イタル 作

『モナ・リザとレオナルド・ダ・ヴィンチ名画のひみつ』 小林明子 監修

『えきべんとふうけい』 マメイケダ 作

『パンどろぼうとなぞのフランスパン』

柴田ケイコ 作

今月のPICKUP

《一般向け》



『お父さん、お母さんが知っておきたいダニとアレルギーの話』 高岡正敏 著



『はぐれイワシの打ち明け話』 ビル・フランソワ 著

《児童書・絵本》



『ガラスの魚』 山下明生 作



『はじめての日本のれきしえほん』 溝口イタル 作



『モナリザとレオナルド・ダ・ヴィンチ名画のひみつ』 小林明子 監修



『えきべんとふうけい』 マメイケダ 作



『パンどろぼうとなぞのフランスパン』 柴田ケイコ 作



『SDGsな生活のヒント』 タラ・シャイン 著



『100万回死んだねこ 覚え違いタイトル集』 福井県立図書館 編著

◎お問い合わせ

町立図書館(町民会館内)
☎0561・38・2900