

レシピはこちらからもご覧いただけます ▶



ヘルシーに仕上げるため、大豆ミートの入っている麻婆豆腐です。

recipe  
**麻婆豆腐**

作り方



- 1 にんにく、しょうがをみじん切りする。にんじん、たけのこを千切りにする。ねぎを小口切りにする。
- 2 にんにく、しょうがを香りが出るまで炒めたら豚ひき肉を炒める。
- 3 肉に火が通ったら、にんじん、たけのこを炒める。
- 4 調味料と水を入れて沸騰したら、大豆ミートを入れ、でんぷんでとろみをつけ、豆腐を入れる。仕上げにねぎとごま油を入れる。



POINT!

コチジャン、オイスターソースを使うことで、本格的な味に近づきます。

材料(4人分)

豚ひき肉……………120g	赤みそ……………大さじ1
大豆ミート	コチジャン……………小さじ1
(ミンチタイプ)……40g	三温糖……………大さじ1/2
炒め油……………大さじ1	濃口しょうゆ……小さじ1
しょうが……………ひとかけ	オイスターソース…小さじ1
にんにく……………ひとかけ	ガラスープの素…大さじ1/2
たけのこ水煮………80g	水……………100ml
にんじん……………1/4本	でんぷん……………小さじ1
豆腐	ねぎ……………1/2本
(絹でも木綿でも)……1丁	ごま油……………小さじ1

今月のPICKUP



『霸王の轍』  
相場 英雄 著  
小学館



『コツが身につく  
スケートボード』  
早川大輔 著、赤熊 寛敬 著  
マイナビ出版



『オフィスの業務改善  
100の法則』  
松井 順一 著、佐久間 陽子 著  
日本能率協会マネジメントセンター

《一般向け》



『パンダのずかん』  
roko 絵  
今泉 忠明 監修  
Gakken



『3語で話せる!  
英語で日本を紹介しよう!』  
大門 久美子 編著  
汐文社



『この都道府県がナンバーワン!』  
『集まれ!日本全国イチバンじまん』  
編集委員会 編  
汐文社

《児童書・絵本》

図書館だより

図書館行事

《おはなし会》

とき 5月6日、27日(土)

午後2時30分～3時

内容 図書館内おはなしコーナー  
絵本などの読み聞かせ

5月の休館日

毎週火曜日

蔵書点検による休館日

5月8日(月)～5月20日(土)

※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。

◎問い合わせ

町立図書館(町民会館内)  
☎0561・382900