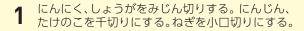
旬のレシピ

麻婆豆腐

作り方



- **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。





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。

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 大豆ミート (ミンチタイプ)……40g 炒め油………大さじ1 しょうが……ひとかけ にんにく……ひとかけ たけのこ水煮……80g にんじん………1/4本 豆腐 (絹でも木綿でも)…1丁

今月のPICKUP



『覇王の轍』 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



般向け

《児童書・絵本》

『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



『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 内容会表5月65月65月667677878910111213141516171718191910101010111213141516171718191010101010111212131415161717181910<

図書館行事

絵本などの読み聞かせ 四書館内おはなしコーナ 図書館内おはなしコーナ

※新型コロナウイルス感染症の状況によっ5月8日(月)~5月20日(土)蔵書点検による休館日毎週火曜日

て、変更する場合があります。

5月の休館日

□問い合わせ
□問い合わせ
38・2900
38・2900

図書館だより

広報 **くうごう** 2023年5月号