

栄養士が教えるおすすめ

旬のレシピ

さつまいもと きのこの 炊き込みご飯



作り方

- 1 さつまいもは1cm角に切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。干しいたけはぬるま湯（150ml程度）で戻し、薄くスライスする。干しいたけの戻し汁は取っておく。
- 2 米は洗い、1時間ほど水に浸したらザル等にあげる。
- 3 炊飯器に米、干しいたけの戻し汁、Aを入れる。炊飯器の目盛りに合わせて水を入れたらよく混ぜる。
- 4 3に昆布、さつまいも、しめじ、戻したいたけを入れて炊飯する。炊き上がったら昆布を取り、軽く混ぜて出来上がり。



1人分
あたり
356
kcal

POINT!

さつまいもの甘みを活かした簡単炊き込みご飯です。きのこを組み合わせることで、食物繊維量がアップし、便秘予防が期待できます。干しいたけと昆布のうま味が効いていて、塩分控えめでも美味しく召し上がれる一品です。

材 料(4人分)

米	2合
さつまいも	中1/2本 (約100g)
しめじ	50g
干しいたけ	10g
昆布	2g
A	醤油 大さじ1と1/2
	酒 大さじ1/2
	みりん 大さじ1/2

今月のPICKUP



「貸出禁止の本をすくえ！」
アラン・グラッツ 著



「読む喜びをすべての人に」
金治直美 著



「うれしいおいしいはんぶんこ」
宮野聡子 著



「やがて満ちてくる光の」
梨木香歩 著



「シニアの骨粗しょう症・
圧迫骨折を防ぐ！」
宗園聡 監修

10月の休館日

22日を除く毎週火曜日(1日、8日、15日、29日)、23(水)、28日(月)

※詳しくは職員にお尋ねください。

◆リサイクル図書の募集
募集期間 10月21日(月)～11月6日(水)
までの図書館開館時(午前9時～午後5時)
受付方法 カウンターへお持ちください。
申込用紙に記入していただきます。
お1人10冊以内でお願いします。
「リサイクルできない本」破損・汚損・書き込みのある本・マンガ・雑誌・参考書・問題集・事典など

『よくわかるVR』 館暲 監修
ほか多数

『貸出禁止の本をすくえ!』 アラン・グラッツ 著
『わくわく こども詩集』
全国学校図書館協議会 編

『おぼけとしゃかん』 齊藤洋著
『読む喜びをすべての人に!』 金治直美 著
『北極と南極の「へえ」くらべてわかる地球のこと』 中山由美文・写真
『うれしいおいしいはんぶんこ』
宮野聡子 著

図書館行事

おはなし会

時 10月5日、19日、26日(土)午後2時30分
～3時30分
場 図書館お話しコーナー

内 絵本などの読み聞かせ

お楽しみ会

時 10月12日(土)午後2時30分～3時30分
場 町民会館3階視聴覚室

内 映写会 日本の昔ばなし「ぶんぶく茶釜」など

リサイクル図書の募集

募集期間 10月21日(月)～11月6日(水)
までの図書館開館時(午前9時～午後5時)
受付方法 カウンターへお持ちください。
申込用紙に記入していただきます。
お1人10冊以内でお願いします。
「リサイクルできない本」破損・汚損・書き込みのある本・マンガ・雑誌・参考書・問題集・事典など

新着図書

一般向け

『やがて満ちてくる光の』 梨木香歩 著
『まなの本棚』 芦田愛菜 著
『複製のはじめ方』 藤木俊明 著
『シニアの骨粗しょう症・圧迫骨折を防ぐ!』
宗園聡 監修

児童書・絵本

『宮西達也の世界』 平凡社出版(別冊太陽)
ほか多数

図書館だより

問い合わせ
町立図書館(町民会館内)
☎0561-382900