

☆☆☆
給食で大人気!

旬のレシピ

recipe

冬瓜のチキントマト炒め



作り方

- 1 冬瓜は種とワタを取って、皮をむき、一口大に切り、柔らかくなるまで下ゆでする。
- 2 トマトは1.5cm角ぐらいのざく切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ほぐしたサラダチキンをトマトと炒める。
- 4 トマトが柔らかく少し崩れたら、水気を切った冬瓜を加えて炒める。
- 5 酒と塩を加えて炒め、冬瓜にトマトとサラダチキンが絡んだら、火を止めてふたをし、しばらく置く。
- 6 完成したら器に盛る。

レシピはQRコードからもご覧いただけます▶



サラダチキンは鶏の胸肉なので低脂肪で高たんぱくでヘルシーです。冬瓜とトマトとの相性もばっちりです。

POINT!

トマトの形が残るように加熱時間を気をつけるのがポイント。

材料(4人分)

冬瓜 …………… 1/4個(600g)
 トマト …………… 2個
 サラダチキン …………… 1袋
 サラダ油 …………… 大さじ1
 酒 …………… 大さじ2
 塩 …………… 小さじ1/2



図書館だより

図書館行事

《おはなし会》

とき 9月4日、18日、25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名まで)

《お楽しみ会》

とき 9月11日(土)

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名まで)

※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下さい。

《図書修理講習会》

とき 9月10日(金)

ところ 午前10時30分～11時30分
 町民会館3階視聴覚室

内容 初心者向けの図書修理講習会

定員 10人(道員などの準備の為、事前予約が必要です)

9月の休館日

毎週火曜日と27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

『新風記』 古川永青 著

『彼岸花が咲く島』 李夢峰 著

『人生「散りざわ」がおもしろい』

下重暁子 著

『パンデミック日記』 「新潮」編集部 編

『弘法大師の世界』 武内孝善 監修

●児童書・絵本

『コレットとわがまま王女』

ルイス・スロポドキン 作

『ルビと子ねこのワルツ』 野中柊 作

『いたいときのおまじない』 角野栄子 作

『自分のミライの見つけ方』 児美川孝一郎 著

DK社 編

『博物館のバックヤードを探検しよう!』

現在、図書館で活動中の読み聞かせボランティアにてメンバーを募集しています。興味のある人は図書館窓口までお問い合わせ下さい。

今月のピックアップ

《一般向け》

『新風記』 古川永青 著

『パンデミック日記』 「新潮」編集部 編

『弘法大師の世界』 武内孝善 監修

《児童書・絵本》

『コレットとわがまま王女』 ルイス・スロポドキン 作

『いたいときのおまじない』 角野栄子 作

『ルビと子ねこのワルツ』 野中柊 作

『自分のミライの見つけ方』 児美川孝一郎 著

◎問い合わせ
 町立図書館(町民会館内)
 ☎0561・38・2900