

レシピはQRコードからもご覧いただけます▶



栄養満点! 炊き込みごはんです。普段あまり食べ慣れない高野豆腐をごはんと一緒に炊き込みました。応募献立です。

給食で大人気!

# 旬のレシピ

recipe

## 変わりかやくごはん



### 作り方

- 1 お米を洗って30分程置いておきます。
- 2 にんじんは皮をむいてせん切りにします。高野豆腐、切干大根、干し椎茸は水で戻します。戻した高野豆腐、油揚げは小さめの短冊切りにし、切干大根は2cm程度に切ります。しめじは小房に分け、鶏ももは一口大に切ります。
- 3 干し椎茸の戻し汁を使って、2の具を調味料で煮ます。
- 4 炊飯器に米と煮込んだ具を上に乗せて、煮汁と水で炊きあげます。
- 5 炊き上がったらすぐに混ぜて出来上がりです。

### 材料(4人分)

うるち米……………160g	三温糖……………小さじ1
もち米……………40g	本みりん……………大さじ1
高野豆腐……………12g	しょうゆ……………大さじ2
切干大根……………16g	酒……………大さじ1
干し椎茸……………1枚	水……………適量
にんじん……………1/5本	
しめじ……………40g	
鶏もも肉……………60g	
油揚げ……………1/2枚	



### POINT!

切干大根や高野豆腐を水に戻したら、軽くしぼってください。

### 図書館行事

#### 《おはなし会》

とき 11月6日、20日、27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 11月13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・映写会など

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。

#### 《図書リサイクル会》

とき 11月14日(日)  
午前10時～午後3時

ところ 町民会館

3階視聴覚室・特別閲覧室

※時間予約制となります。また、入場時間ごとに人数制限を設けさせていただきます。詳細は図書館までお問い合わせ下さい。

### 11月の休館日

毎週火曜日と15日(月)、24日(水)

※23日(火)は祝日の為開館します。

※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●

『教場X』 長岡弘樹

『パラダイス・ガーデンの喪失』 若竹七海

『これからの会社員の課題図書』 田端信太郎

# 図書館だより

◎問い合わせ

町立図書館(町民会館内)  
☎0561・382900

『フードコーディネーターの仕事』 久保木薫

『良いFAQの書き方』 樋口恵一郎

#### ●児童書・絵本●

『介助犬チエリーのパピーウォーカー』 山口理

『地球で暮らすきみたちに知ってほしい50のこと』 ラース・ヘンリック・オーゴード

『時代をきりひらいた日本の女たち』 小杉みのり

『すずりくん』 青柳貴史

『くまがうえにのぼったら』 アヤ井アキコ

『図書館読み聞かせボランティア募集』

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PICKUP

#### 《一般向け》



『教場X』 長岡弘樹



『パラダイス・ガーデンの喪失』 若竹七海

#### 《児童書・絵本》



『介助犬チエリーのパピーウォーカー』 山口理



『時代をきりひらいた日本の女たち』 小杉みのり



『地球で暮らすきみたちに知ってほしい50のこと』 ラース・ヘンリック・オーゴード



『くまがうえにのぼったら』 アヤ井アキコ