

クローズアップ☆うーんとおいしいレシピ

大豆と鶏肉のチリソース

(下諏訪中学校 栄養士)

☆材料 (4人分)

- | | | |
|---|----------|-----------|
| A | ★鶏もも肉 | 150g |
| | ★おろししょうが | 少々 |
| | ★酒 | 小さじ1 |
| | ★しょうゆ | 小さじ1 |
| | ★大豆 (乾燥) | 50g |
| | ★でんぷん | 20g |
| | ★揚げ油 | 適量 |
| | ★炒め油 | 適量 |
| | ★おろしにんにく | 少々 |
| | ★玉ねぎ | 1/2個 |
| B | ★ねぎ | 1/4本 |
| | ★砂糖 | 小さじ2 |
| | ★しょうゆ | 小さじ2 |
| | ★酒 | 小さじ1/2 |
| | ★豆板醤 | 少々 |
| | ★ケチャップ | 大さじ2と小さじ1 |
| | ★ごま油 | 小さじ1/2 |

豆の調理時間短縮のため、
ゆで大豆やドライパックを
使っても良いです！



☆作り方

- ①大豆は一晩水につけて戻しておき、でんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ②鶏肉は一口大に切り、Aで下味を付け、でんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ③玉ねぎ・ねぎは粗みじん切りする。
- ④フライパンに油を熱し、おろしにんにくを炒めてから、玉ねぎ・ねぎを加え炒める。
- ⑤Bを加え、チリソースを作る。
- ⑥揚げた大豆と鶏肉をチリソースでからめ、できあがり！



12月の暦
奏鳴館
松倉 秀男 作

映画監督の枝氏の初エッセイ集。作品『そして父になる』(福山雅治主演)は第六十六回カンヌ国際映画祭で審査員賞を受賞した。『誰も知らない』『歩いて歩いても歩いても』など作品多数。淡々と日常を描く映像と同じ味わいのエッセイである。一九七一年に放映されたウルトラマン「怪獣使いと少年」を九歳で見て、大人への階段を一段昇ったこと、映画に寄せる思い、自分のスタンス、役者さんのこと…タイトルのように歩く速さで読めるから不思議だ。
(井上喜久美)



是枝 裕和/著

歩くような速さで
ポプラ社

学校が休みの水曜日、その女の子は本屋さんに行きます。するときにまつて、おじいさんも本を読みに来ています。おじいさんはいつも分厚い本を読んでいる、どうやら戦争の本らしいのです。時には涙しながら少しづつ読んでいます。『もっと楽しい本を読めばいいのに…』って女の子は思うけれど。戦争という重い荷物を背負ったおじいさんと、無邪気だけれど感受性豊かな女の子との心のやりとりは、読者にも小さなクリスマスプレゼントになるかもしれません。
(酒井智寿子)



シルヴァ・ネーマン/文

水曜日の本屋さん
光村教育図書

今月のおすすめ本
町図書館から

平成25年12月 下諏訪町リサイクルカレンダー

「×」印の日は収集を行いません

	日	月	火	水	木	金	土	資源物等の収集品目
第1週	1	2	3	4	5	6	7	アルミ缶・ペットボトル・無色ビン・白色トレイ・発泡スチロールと色つきトレイ
第2週	8	9	10	11	12	13	14	スチール缶・茶色ビン・紙類(新聞紙・ダンボール紙・雑誌・紙パック・その他の紙類)
第3週	15	16	17	18	19	20	21	アルミ缶・ペットボトル・その他の色ビン・白色トレイ・発泡スチロールと色つきトレイ
第4週	22	23	24	25	26	27	28	スチール缶・金属類 埋立てのみ
第1週	29	30	31					アルミ缶・ペットボトル・無色ビン・白色トレイ・発泡スチロールと色つきトレイ

皆様へお願い

■「家庭ごみの正しい出し方」「リサイクルカレンダー」で確認してから出してください。
氏名を必ず書いてください。

月例資源物収集日：12月1日(日) 午前7時～午前8時の間に指定場所へ。※種類ごとに十字にしばって出してください。

硬質プラスチック収集日：12月15日(日) 午前9時～午前11時までの間に赤砂崎へ持ち込んでください。

※紙類は、雨が降っている場合は絶対に出さないでください。※第4週資源物の日の「剪定木」収集は11月で終了しました。12月から翌年3月まで資源物として出す場合は直接清掃センターへ持ち込んでください。焼却ごみとしては通年で収集しています。長さ1m以内、東ねた直径30cmにし、氏名を書いた45リットルの焼却ごみ袋を巻いて出してください。