

クローズアップ☆う〜んとおいしいレシピ

手作りふりかけ

(下諏訪北小学校 栄養士)

☆材料

- ★ちりめんじゃこ 100g
- ★かつお節 30g
- ★濃口しょうゆ 50g
- ★みりん 10g
- ★三温糖 30g
- ★きざみのり 10g
- ★ごま 10g

☆作り方

- ①ちりめんじゃこかつお節をフライパンでから煎りする。
- ②じゃこの水分がなくなったら、調味料を入れて味を付ける。
- ③全体に水分がなくなり味が付いたら、きざみのりとごまを入れて混ぜる。
- ④全体がきれいに混ざればできあがり！

自分でふりかけを作ってみませんか？
子どものお弁当や毎日のご飯のアクセントに、是非お試しください！



※「クローズアップ☆う〜んとおいしいレシピ」についての感想やご意見をお寄せください。

■下諏訪町 総務課 情報防災係 電話 27-1111 (内線 262) / E-mail : jyoho@town.shimosuwa.lg.jp

今月のおすすめ本

まほうの地図
不思議な時間旅行

金の星社



藤沢 優月/著

オールトレンズライフ Vol.3

玄光社MOOK



澤村 徹/監修

「だいすきなわたしになる手帳」のスーリと秘密の親友ターの物語。ある晩、スーリが誕生日にもらった大切な手帳をくわえたターは、部屋のドアを通り抜けどこかへ行ってしまいます。ターを追ってスーリは扉の向こう側の魔法の世界へと旅に出かけます。部屋に戻ったスーリは未来へ続く心の旅の地図を手に入れます。「心」は目に見えないことも本当はちゃんと知っているのです。あなたもスーリと一緒に時間と冒険の旅に出かけませんか。

(平出みちよ)

時の移ろいととも高値の花だったレンズ達も驚くほど安価になり、マウントアダプターを介してオールドレンズを楽しむ人が増えていくよう。数十年という時を経た往年の名レンズになぜ今、一部のカメラファンは熱を上げるのか。現行レンズと違う画質を超えた味わいを求めてなのか。それとも…

(吉澤英之)



3月の暦
小澤昭一と路地
柴田吉郎 作

平成26年3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	アルミ缶・ペットボトル・無色ビン・白色トレイ・発砲スチロールと色つきトレイ
第2週	2	3	4	5	6	7	8	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	9	10	11	12	13	14	15	アルミ缶・ペットボトル・その他の色ビン・白色トレイ・発砲スチロールと色つきトレイ
第4週	16	17	18	19	20	21	22	スチール缶・金属類・埋立てごみ
第5週	23	24	25	26	27	28	29	乾電池・蛍光管・電球 (一緒に袋で出して構いません。)
第1週	30	31						アルミ缶・ペットボトル・無色ビン・白色トレイ・発砲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：3月2日(日) 午前7時～午前8時の間に指定場所へ。※種類ごとに十文字にしばって出してください。

硬質プラスチック収集日：3月16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。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、束ねた直径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。