

# クローズアップ☆う〜んとおいしいレシピ

## 白菜と肉団子のスープ

☆材料（4人分）

（下諏訪北小学校 栄養士）

- ★豚挽肉 60g
- ★鶏挽肉 50g
- ★長ねぎ 1/2本
- ★片栗粉 小さじ1
- ★乾燥きくらげ 5g
- ★玉ねぎ 1/4個
- ★白菜 150g
- ★にんじん 1/4本
- ★薄口醤油 大さじ1
- ★塩 小さじ1/2
- ★こしょう 少々
- ★野菜ブイヨン 小さじ1

### ☆作り方

- ①きくらげは水に戻し、長ねぎは細かくみじん切り、白菜とにんじんは短冊切り、玉ねぎはスライスします。
- ②豚挽肉・鶏挽肉とみじん切りした長ねぎ、片栗粉をよく混ぜて団子の種を作ります。
- ③お湯を沸かし1口サイズくらいの団子を作って入れます。
- ④あくを取り、白菜以外の材料を入れて煮ます。
- ⑤野菜に火が通ったら白菜と調味料を入れて少し煮ます。
- ⑥塩・こしょうで味をととのえて完成です。

いっぱい野菜を食べれば、あつ〜い夏だってへっちゃらさ！



※ 野菜は他のものを入れてもおいしく作れます。具たくさんで野菜がたくさんとれる栄養満点のスープです。

## 今日のおすすめ本 / 町図書館から

まめじかカンチルの冒険  
福音館書店



松井由紀子/再話

アフリカと東南アジアに住むマメジカは、蹄を持った動物の中で一番小さい動物です。

マメジカのカンチルは、体は小さいけれど知恵があります。その知恵で大きなワニやトラをうまくだまして逃げ出します。日本では言えば、一休さんみたいな存在です。子どもたちは自分の体が小さいので、このお話が大好きです。短いお話が入っているので、寝る前の読み聞かせにぴったりの本です。  
(井上喜久美)

リボン  
ポプラ社



小川 糸/著

「おじいちゃん」と呼んでいた木で見つけた三つの鳥の卵を、すみれちゃんとの孫のひばりが大切に育てます。

すみれちゃん、すなわち白な髪の毛の中で生まれたオカメインコ「リボン」。一羽の鳥を通して二人の心の交流が綴られています。いつかは無くなってしまうものも、そこに存在したという大切な時間を「リボン」への思いと共に語られています。人とのつながりもどこか見えないリボンでつながれていると感ぜられる作品です。あなたのリボンはどこにつながっていますか。  
(平出みちよ)



7月の暦  
高浜湖畔  
増澤 昭一作

## 平成25年7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	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	7	8	9	10	11	12	13	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	14	15	16	17	18	19	20	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	21	22	23	24	25	26	27	スチール缶・金属類・ <b>剪定木・草葉</b> 埋立てごみ
第1週	28	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：7月7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ぼって出してください。

硬質プラスチック収集日：7月21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週資源物の日に「剪定木」を収集しています(11月までの期間限定です)。長さ1m以内、束ねた直径30cmにし、記名した荷札をつけて出してください。焼却ごみとしての収集は通年でを行っています。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。