

クローズアップ☆うーんとおいしいレシピ

レバーのピーナツがらめ (下諏訪中学校 栄養士)

☆材料 (4人分)

- | | | |
|---|----------|------|
| A | ★鶏もも肉 | 150g |
| | ★鶏レバー | 150g |
| | ★おろししょうが | 2g |
| | ★おろしにんにく | 2g |
| | ★酒 | 小さじ2 |
| | ★しょうゆ | 小さじ2 |
| | ★でんぷん | 大さじ2 |
| | ★揚げ油 | 適量 |
| | ★ピーマン | 1個 |
| | ★パプリカ | 1/4個 |
| B | ★きざみピーナツ | 10g |
| | ★酒 | 小さじ2 |
| | ★しょうゆ | 大さじ1 |
| | ★上白糖 | 大さじ1 |
| | ★みりん | 小さじ1 |
| | ★豆板醤 | 少々 |

ピーナツが苦手な方は、いりごまでもおいしくできます！

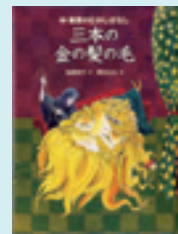


☆作り方

- ① 鶏肉とレバーは一口大に切り、Aの調味料で下味をつける。
- ② ピーマンとパプリカを一口大に切り、ゆでておく。
- ③ ピーナツはからいりする。
- ④ Bの調味料を煮立て、タレを作る。
- ⑤ 鶏肉とレバーにでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ⑥ ②～⑤を混ぜ合わせたら、できあがり！

今月のおすすめ本

三本の金の髪の毛
のら書店



松岡 享子/訳

子ども達にお話を語ることや広めている、東京子ども図書館理事長の松岡享子さんが長年語ってきた、旧チエコスロバキア、ルーマニア、ポーランドなど中・東欧の国々の魅力あるお話が収録されています。松岡さんは以前「語られたお話し、子ども達がこれからの難しい世の中を生きていくとき、間違いなく自分自身の物語をつくり出す力となると思います。」と話されています。語られることを意識して訳された本書、ぜひ子ども達に語って欲しい一冊です。
(井出千穂)

土の中に日本があった
小学館



大塚 初重/著

「発掘とは真実の歴史を知る」と、敗戦後の高度経済成長の中、活躍した企業戦士もいれば、科学的な真実の日本古代史を求め、汗水流し土を掘った考古学の研究者達もいました。戦時下の歴史教育による「不滅の神国」を信じ、戦地に赴く船を撃沈され壮絶な経験をした著者は本場の日本の歴史を知るために奔走します。登呂遺跡の発掘、壁画古墳の発見。土の中の歴史を探し続けた著者と考古学者の熱い戦後の日々が胸躍らされる一冊です。
(加藤みどり)



8月の暦
宝光院
降旗 勇作

平成25年8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	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	4	5	6	7	8	9	10	スチール缶・茶色ビン・紙類(新聞紙・ダンボール紙・雑誌・紙バック・その他の紙類)
第3週	11	12	13	14	15	16	17	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	18	19	20	21	22	23	24	スチール缶・金属類・ 剪定木・草葉 埋立てごみ
第5週	25	26	27	28	29	30	31	乾電池・蛍光管・電球 (一緒の袋で出して構いません。)

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：8月4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：8月18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。