

クローズアップ☆うーんとおいしいレシピ

りんご蒸しパン

(下諏訪北小学校 栄養士)

☆材料 (4人分)

- ★りんご(できれば紅玉) 1/2個
- ★薄力粉 50g
- ★ホットケーキミックス 30g
- ★ベーキングパウダー 1g
- ★塩 0.3g
- ★上白糖 25g
- ★卵 1個
- ★牛乳 30cc
- ★サラダ油 大さじ1
- ★アルミカップ 4個

☆作り方

- ①りんごはよく洗い、皮のままサイコロ型に切っておく。
- ②薄力粉・ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・塩・上白糖をふるいにかけておく。
- ③卵と牛乳を合わせて混ぜておき、②でふるったものと混ぜる。
- ④③にサラダ油を入れ、混ぜる。
- ⑤出来たたねにりんごを混ぜ合わせ、アルミカップの8分目くらいまで入れる。
- ⑥10～15分ほど蒸して完成。
(竹串で刺してみてもうつついてこなくなったらOKです。)



子どもも大人も
大好きな蒸しパン！
おやつにいかが
ですか？



11月の暦
下諏訪睦神興
柴田 吉郎 作

美術館で、素晴らしい作品に触れるひときは、私たちの暮らしにうおいを与えてくれる、かけがえのない時間ですね。でも美術館って、私にはまだまだ知らないヒミツがいっぱいあるんですよ！ということ、普段は私たちが決して見ることでできない美術館の裏側を覗いてみませんか？美術館専門用語も解説しちゃいます。しか絵本形式でワクワクがいっぱいです！ミニクイズつき。

(宮坂 昭子)



フロランス・デュカトー/文

美術館ってどんなところ？
西村書店

料理研究家「辰巳芳子」のドキュメンタリー映画「天のしずく」を監督した著者が、映画では伝えきれなかった彼女の魅力、そして日本人が忘れかけている大切なことを綴った本です。「戦争の貧困を経験し、土と太陽の有り難さを知り、命を守る術を学びました。」大正生まれの彼女が語る重みのある言葉の数々、彼女の手仕事の凄さを余すことなく伝えることで、日本の食・農・暮らしの真の姿を見つめ直して欲しい：そんな著者の願いが伝わります。

(濱 智米子)



河邑 厚徳/著

手から心へ
辰巳芳子のおくりもの
NHK出版

今月のおすすめ本
町図書館から

平成25年11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	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	3	4	5	6	7	8	9	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	10	11	12	13	14	15	16	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	17	18	19	20	21	22	23	スチール缶・金属類・剪定木・草葉 埋立てのみ
第5週	24	25	26	27	28	29	30	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：11月3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：11月17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、記名した荷札を付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。