

# クローズアップ☆うーんとおいしいレシピ

## ポトフ

(下諏訪南小学校 栄養士)



体も心もほっかほか♪  
しかも簡単!

### ☆材料 (4人分)

- ★炒め油 小さじ1
- ★玉ねぎ 中2/3個
- ★にんじん 1/3本
- ★セロリー 長さ5cmくらい
- ★じゃがいも 大1個
- ★ウインナー 80g
- ★いんげん 20g
- ★スープストック 大きじ1/2
- ★ローリエ 1枚
- ★塩、こしょう 少々

### ☆作り方

- ①玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切り、セロリーはうす切り、じゃがいもは大きめの乱切り、いんげんは2cmくらいに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、セロリー、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③じゃがいもを入れて軽く炒めたら、ひたひたの水とローリエを入れて煮る。
- ④野菜が柔らかくなってきたら、ウインナーとスープストック、いんげんを入れさらに煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味をととのえ、ローリエを取り出したら完成!

### ☆ポイント

使用する野菜は、ご家庭にあるものでOK! 給食では子どもたちの好きなウインナーを使いますが、豚肉や鶏肉、つみれなどでもおいしくできます。おせち料理に飽きてしまった時にぜひお試しを!



表紙  
「食祭館門前ひろば」  
山崎義雄作

毎日、テレビや新聞で世界中のニュースも多数目にします。が、国の名前を聞いたとき、どの辺りにある国かなあ?と思うことはありませんか? 本書は、一九四の独立国と四六の非独立地域および、EU二四一を網羅し、名称・面積・人口は元より、自然環境・主な言語・宗教・産業・通貨単価を表記。更に建国の課程、現在に至る歴史もコンパクトにまとめられています。この一冊で世界各国を旅してみたいかがでしょうか。

(渡辺奈美)



世界各國ハンドブック  
編集委員会/編

三ノがわかる世界各國ハンドブック  
山川出版社

今月のおすすめ本  
町図書館から



1月の暦  
「雪の春宮」  
増沢昭一作

アメリカを代表するミュージシャン、ボブ・ディランが息子のことを想い歌った「forever young」。一九七四年に発表されてから、多くの人々に歌い継がれている名曲がポール・ロジャースの絵、詩人アーサー・ビナードの訳によって絵本になりました。

(井出千穂)



はじまりの日  
ボブ・ディラン/作

はじまりの日  
岩崎書店

## 平成26年1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 |   |    |    | ×  | ×  | ×  | 4  | 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 | × | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11                                    | 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 | × | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18                                    | 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 | × | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25                                    | スチール缶・金属類<br>埋立てごみ                       |
| 第1週 | × | 26 | 27 | 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：1月5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：1月19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。