

クローズアップ☆うーんとおいしいレシピ

豆腐と枝豆のふんわり揚げ

(下諏訪中学校 栄養士)



☆材料 (4人分)

- ★豆腐 約400g
- ★卵 1個
- ★にんじん 中1 / 4本
- ★ねぎ 1 / 4本
- ★ひじき 10g
- ★むき枝豆 適宜
- ★おろし生姜 10g
- ★塩 小さじ1 / 2
- ★こしょう 少々
- ★片栗粉 適宜
- ★揚げ油

A

枝豆の代わりに大豆を使ったり、小魚や海苔などを加えてもおいしくできますよ！

☆作り方

- ①豆腐は水切りをして粗くほぐし、にんじん・ねぎは粗みじん切りする。
 - ②ひじきは水につけて戻しておく。
 - ③①と②にむき枝豆とAを加えて、卵と混ぜ合わせる。
 - ④水分量に応じて、片栗粉を加えかたさを調節する。
 - ⑤約180度の油で、キツネ色になるまで揚げたらできあがり！
- ※醤油、ポン酢、大根おろし、あんかけ(和・洋・中)などお好みの味でお召し上がりください。

※「クローズアップ☆うー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



2月の暦
萬治亭
河西道雄 作

はるねい
講談社

毎年春を運ぶことが「はるねい」の仕事。でも、たくさんの「はるねい」がつまみつきさんちやく袋をどこかに落としてしまいました。そんなわけでなかなか春がやってきません。そんな時、「はるねい」は春を待つ女の子とやと出会います。困った「はるねい」を見て、あやはあるアイデアを思いつき、ふたりは楽しく春づくりを始めます。ちよっぴりドジな「はるねい」とあやの楽しい春のおはなし。春が待ち遠しくなる色鮮やかな絵本です。(加藤みどり)



かんの ゆうこ / 文

長野学
洋泉社

思わず人に話したくなる
長野学
洋泉社

県歌「信濃の国」は誰でも歌える、岡谷の製糸業と東洋のスイス「諏訪」、長野ではなく「信州」という言葉に愛着、理屈っぽい、諏訪の心意気「御柱祭」、長寿日本一、馬肉と寒天と野沢菜、岩波書店・筑摩書店・みすず書房、博物館・美術館王国、黒曜石、御神渡りなど、信州の風土、経済、気質・県民性、特産、文化、自然環境が語られている。楽しみながら、信州の魅力にふれていただきたい。(中村政博)



県民学研究会 / 編

今月のおすすめ本 / 町図書館から

平成26年2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・発泡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・発泡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 埋立てのみ
第1週	23	24	25	26	27	28		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：2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：2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、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。