

クローズアップ☆うーんとおいしいレシピ

なすのミートグラタン



なす嫌いな子どもも、大人だって食べられちゃう♪

☆材料（4人分）

（下諏訪南小学校 栄養士）

- ★なす 3本
- ★揚げ油
- ★炒め油
- ★玉ねぎ 中1 / 3個
- ★にんにく 少々
- ★しょうが 少々
- ★ひき肉 80g
- ★塩、こしょう 少々
- ★赤ワイン 小さじ1
- ★ケチャップ 大さじ2と小さじ1
- ★中濃ソース 大さじ1 / 2
- ★むき枝豆 20g
- ★とろけるチーズ 60g
- ★アルミカップ 4個

☆作り方

- ①なすは2cm角の角切りにし、素揚げする。
- ②玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③サラダ油でにんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたらひき肉を入れ塩、こしょうをする。
- ④お肉の色が変わってきたら玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ⑤玉ねぎが透き通ったら赤ワイン、ケチャップ、ソースを入れて味付けする。
- ⑥茹でておいた枝豆を加えればミートソースのできあがり。
- ⑦アルミカップに①を入れ、ミートソースをかけて、とろけるチーズをのせてオープンまたはオープントースターで焼く。

☆ポイント☆

- ・給食では一人ひとりアルミカップに入れますが、ご家庭では耐熱皿にごんと盛り付けていただくと食卓が華やかになります。
- ・ミートソースは一度にたくさん作って冷凍しておくとお便利です。



9月の暦
秋の春宮境内
八幡 武義作

おなかいっぱいにご飯が食べられる日本と、干ばつや飢餓（きが）でガリガリにやせて、おなかだけ突き出た子どもがいるアフリカ。日本に生まれると幸せかな？「そりやそうよ。」「どうなんだろうな、よくわからない。」「幸せというのはいろいろあるからなあ…というお話。など。」

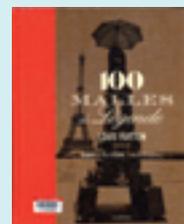
（中村 政博）



重松 清/著

きみの町で

朝日出版社



パトリック・ルイ・ヴィトン他/著

伝説のトランク100

ルイ・ヴィトン
河出書房新社

読むというか見るといふか…。一八五四年創業以来ルイ・ヴィトンが作り続けてきたトランクの貴重な写真、カード類を八百点以上満載し、その洗練された品質と確かな技の数々がはじめて詳細に明かされています。作家のヘミングウェイやエリザベス女王など様々な人物の旅の伴侶として、あらゆる時代や国境を越えてきたトランクの秘密とともに世界各国を巡る旅も楽しめるなんとも見応えのある大型本です。

（吉澤 英之）

今月のおすすめ本
町図書館から

平成25年9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	7	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	8	9	10	11	12	13	14	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	15	16	17	18	19	20	21	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	22	23	24	25	26	27	28	スチール缶・金属類・ 剪定木・草葉 埋立てごみ
第1週	29	30						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：9月1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：9月15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。