



食改さんの自慢レシピ

献立
やわらかロールキャベツの野菜あん
カレーピラフ・フルーツきんとん

- ◆作り方
- ①キャベツはゆでて、繊維に直角に短冊に切る。キャベツをゆでた湯に塩を少々加え、絹さやをゆでる。
 - ②玉ねぎはみじん切りにする。
 - ③鶏ひき肉にAを入れ、②を加えてよく混ぜ、4等分にする。
 - ④①のキャベツの水分を軽く絞り、片栗粉をまぶす。
 - ⑤ラップを敷いて、キャベツをのり巻の海苔のように平らにして、③を中心に巻き、蒸し器で約15分蒸して切りわけ。
 - ⑥鍋にBを入れ、にんじん、しいたけの千切りを加えて煮る。
 - ⑦⑥に絹さやの千切りを加え、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、火からおろしてショウガ汁を加える。
 - ⑧器に切りわけたロールキャベツを盛り、⑦の野菜あんをかける。

刻んだキャベツを使ったロールキャベツ。やわらかく食べやすいので高齢の人でも安心して食べることができます。キャベツの芯まで使ったエコ料理です。



情報広報係長



キャベツの芯も無駄なく利用

やわらかロールキャベツの野菜あん

- ◆1人分の栄養価
- ◎エネルギー…162kcal
 - ◎たんぱく質…13.1g
 - ◎脂質…4.7g
 - ◎塩分…1.3g

- ◆材料 4人分
- 鶏ひき肉…200g
 - 玉ねぎ…1/2個
 - キャベツ…大1/4個
 - 片栗粉…大さじ1
- A
- パン粉…大さじ2
 - 牛乳…大さじ2
 - 塩…1g
 - コショウ…少々
- B
- だし汁…300cc
 - しょうゆ…大さじ1と1/2
 - みりん…大さじ1と1/2
- 絹さや…20g
にんじん…40g
しいたけ…40g
片栗粉…大さじ1
ショウガ汁…小さじ2



新着資料

一般書

- ◎噂の女 奥田 英朗
- ◎沈黙のひと 小池 真理子
- ◎下に見る人 酒井 順子
- ◎週末カミング 柴崎 友香
- ◎逆周りのお散歩 三崎 亜記

児童書

- ◎ルドルフとスノーホワイト 斉藤 洋
- ◎あたしゆきおんな 富安 陽子
- ◎希望への扉 リロダ 渡辺 友理子
- ◎みて、ほんだよ! リビー・グリーンソン
- ◎金色の髪のお姫さま

カレル・ヤロミール・エルベン

そのほか多数入荷しています。ぜひご利用ください。

1月の休館日

1～3・7・15・21・28・31日

総合情報館 ☎028(677)2525

路 著 吉田 修一
(文藝春秋)

信じている。あなたを、運命を、思いを、力を…。商社員、湾生の老人、建築家、車庫工場員など、台湾新幹線をめぐる日台の人々をあたかな絆を描いた感動長篇。



今月の1冊

芳賀町総合情報館 知恵の環館だより

※TRC週刊全点案内より転載

「とら」えられない速さで千里をかける寅、「み」をくねらせてにやりによりと動く巳、福を「り」「お西」。語呂のよい言葉にのせて十二支の動物たちを紹介します。



わが町「三知」知識⑦
—地名の由来—
大字編〈給部〉

給部は、小貝川の支流大川左岸の丘陵地にあります。給部は「ギ・ブ」が長音化（ある音節の母音を長く伸ばして発音すること）したものとされています。「ギ」は山際を意味し、「ブ」は「ブ」が濁音化したもので「〇〇」になっている「所」という意味です。給部は、喜連川丘陵の山際、あるいは非常に狭い地に由来する地名であると考えられています。

001
3213390

芳賀町祖母井1020番地

芳賀町企画課情報広報係

「あなたの声を聞かせてね」コーナー

行先



(山折り)

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます