

家でも作って!

# 芳賀町の給食 vol.9 祖母井保育園



◆材料 4人分  
 生揚げ…300g  
 豚こま肉…100g  
 キャベツ…1/4個  
 玉ねぎ…1/2個  
 にんじん…1/3本  
 ピーマン…2個  
 油…大さじ1

しょうゆ…大さじ1と1/2  
 酒…大さじ1  
 砂糖…大さじ2  
 味噌…大さじ1  
 甜麺醤…小さじ2  
 片栗粉…小さじ2  
 水…大さじ1

この日の献立  
 ごはん、生揚げの味噌炒め、ナムル、  
 かんぴょうの卵とじ、いちご

◆作り方  
 ①調味料Aを合わせておく。  
 ②生揚げは油抜きをして食べやすい大きさに切る。  
 ③豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る。  
 ④フライパンに油を入れて熱し、豚肉を炒める。  
 ⑤豚肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、生揚げの順に炒める。  
 ⑥調味料を一度かき混ぜてから加え、味を絡める。

## ごはんが進む 人気メニュー 生揚げの味噌炒め

◆1人分の栄養価  
 ◎エネルギー…210kcal  
 ◎たんぱく質…10.6g  
 ◎脂質…12.2g  
 ◎塩分…1.8g



食べやすく、味がしみ込むよう小さく切られた生揚げ。味がしみ込んでおいしいです。調理する方の工夫が見られ愛情を感じます。



情報広報係長

## 新着資料

- 一般書
- ◎ちょうちんそで 江國 香織
  - ◎冬芽の人 大沢 在昌
  - ◎いちばん長い夜に 乃南 アサ
  - ◎キミピア 舞城 王太郎
  - ◎望郷 湊 かなえ
- 児童書
- ◎妖怪一家の夏祭り 富安 陽子
  - ◎どどのろう 穂高 順也
  - ◎あいうえおのせきがえ 宮下 すずか
  - ◎おじいさんのしごと 山西 ゲンイチ
  - ◎おひなさまのいえ ねぎし れいこ

そのほか多数入荷しています。ぜひご利用ください。

3月の休館日  
 4・11・18・25・29日  
 総合情報館 ☎028(677)2525

リカーシブル  
 著 米澤 穂信  
 (新潮社)

父が失踪し、母の故郷に引越してきたハルカとサトル。血の繋がらない姉と弟が、ほろ苦い過去を乗り越えて、封印された炎上事件とタマナヒメ伝説の謎に迫る。



今月の1冊

## 芳賀町総合情報館 知恵の環館だより

ねこのたからさがし  
 文 さえぐさ ひろこ  
 絵 た こうしろう  
 (鈴木出版)

ある日突然、あかりちゃんとうとうたぐんの前に現れた。おかしなね。たからさがしをしているという、ねごと一緒に2人は暗い穴の中へ…。さて、探しているのはどんなたからなんでしょうか?



わが町ミニ知識⑧  
 —地名の由来—  
 大字編(東水沼・西水沼)

東水沼、西水沼は、東部は野元川に沿った沖積低地(河川が運ぶ土砂が積もって造られた平野のこと)で、西部は台地になっています。水沼(ミズヌマ)という名は、ミズが河川、ヌマは沼地・湿地を意味し、野元川流域の湿地に深く関係する地名と考えられます。谷近(やじか)などの小字名も低湿地に由来するものです。

001  
 321390

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

料金受取人私郵便  
 宇都宮東支店  
 承認  
 2244  
 差出有効期限  
 平成25年8月  
 31日まで



(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