



食改さんの 自慢レシピ

アスパラの豚肉巻き

粒マスタードの香りがアクセント
お弁当にもおすすめ！

- ◆材料 4人分
アスパラガス…10本
豚ももスライス…10枚
片栗粉…大さじ1
サラダ油…大さじ1
- A { しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
砂糖…大さじ1/2
粒マスタード…大さじ1/2

- ◆作り方
①アスパラは根元を切り落とし、根元のほうから5cmほどピーラーで皮を剥く。
②塩を入れた熱湯で、根元を先に10秒ほど茹で、その後、全体を入れて1,2分ほど茹でて冷水にとり、3等分の長さに切る。
③豚肉にアスパラを1本分のせて巻き、巻き終わりに片栗粉を薄くまぶす。
④フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして入れ、転がしながら肉全体に火が通るように焼く。
⑤肉に火が通ったら、キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、Aを入れて全体に絡める。
⑥食べやすい大きさに切って盛りつける。



- ◆1人分の栄養価
◎エネルギー…177kcal
◎たんぱく質…14.6g
◎脂質…9.9g
◎塩分…0.8g

食べるとジューシーな豚肉とシャキシャキのアスパラが口の中でハミングします。塩加減がポイントです。これからの季節、ビールのつまみにもぴったりです。

情報広報係長



新着資料

- 一般書
◎正義のセ 1 阿川 佐和子
◎一路上・下 浅田 次郎
◎マタニティ・グレイ 石田 衣良
◎なめらかで熱くて甘苦しくて 川上 弘美
◎執着 堂場 瞬一
- 児童書
◎チェロの木 いせ ひでこ
◎かくれんぼどうぶつえん 今森 光彦
◎ドキドキ新学期 4月のおはなし はやみね かおる
◎つなひき ジョン・バーニンガム
◎スターリンの鼻が落ちた ユージン・イェルチン

そのほか多数入荷しています。ぜひご利用ください。

- 4月の休館日
1・8・15・22・30日
■総合情報館 ☎028(677)2525

パン屋を襲う
著 村上 春樹
(新潮社)

「殺」ちまお」と相棒は言い、「もう一度襲うのよ」と妻は言った。村上春樹の初期作品「パン屋襲撃」「パン屋再襲撃」を改稿・改題しドイツ気鋭の画家のイラストを添えて収録。



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

体育館でドッチボールをしていたそうきんは、バトミントンのはねから、「やる気がない」と言われてしまいます。勝ち負けをきそうのが、苦手なそうきんのために、みんなはそうきんが楽しめるように考えて…。



わが町ミニ知識⑨
—地名の由来—
大字編(上延生・下延生)

上延生・下延生は、五行川左岸の平坦な南に少し傾斜した沖積地の場所です。延生(ノブ)という名は、ノビの転じたもので、長く延びた地、広がった平坦な地に由来する地名であると考えられています。

001
0
9
3
1
3
2
3

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