



よく噛んで食べよう!

幼少期に「よく噛んで食べる」ことは、強いあごを作るだけでなく、胃腸での食べ物の消化や吸収をよくしたり、虫歯や肥満を予防したりと、さまざまな効果があります。

今回は「かみかみメニュー」として食物繊維たっぷりの「切干し大根のお好み焼き風」をご紹介します。おやつにもぴったりの一品です。



かみかみメニュー「切干し大根のお好み焼き風」2枚分のつくりかた

材 料	分量
切干し大根	30g
干しえび (乾)	4g
ねぎ	20g
ひじき (乾)	2g
卵	2コ
小麦粉	大さじ4
干しえびの戻し汁	大さじ2
鶏がらスープの素	2g
しょうが	小さじ1
油	適量
しょうゆ	小さじ1と2/3

- ① 下ごしらえ
切干し大根… 水で戻してざく切りにし、熱湯でさっとゆでておく。
干しえび… 水で戻して細かく切る。※戻し汁は残しておく。
ねぎ… 小口切りにする。
ひじき… 水につけて戻し、水気を切っておく。
しょうが… みじん切りにしておく。
- ② ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、小麦粉、干しえびの戻し汁、鶏がらスープの素を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ①、②の材料としょうがを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 油を引いたフライパンを熱し、③の半分量の生地を入れて平たく伸ばし、押さえながら両面を焼く。
- ⑤ ④の表面にしょうゆをぬり、裏返してフライパンに押し付け、香ばしく焼く。
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切って盛りつける。



問い合わせ 市民安全部健康課 ☎42-2800/43-0432

図書館に出かけよう!

臨時休館のお知らせ

図書館では蔵書点検のため、下記のとおり臨時休館いたします。

蔵書点検は、図書館にある全ての本のバーコードを読み取って、本があるべき場所にあるかを点検する作業です。作業中は本・CD等の貸出や返却を行うことができません。



市内図書館にある約40万冊の本を全て点検します。

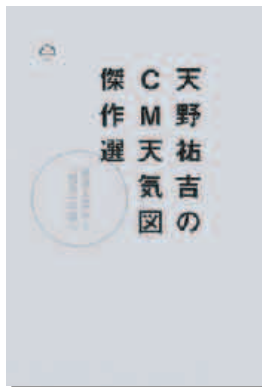
どなたにも図書館を快適・便利に利用していただくための作業です。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

	臨時休館期間
中央図書館・東条図書館	2月3日(月)～2月5日(水)
滝野図書館・図書・情報センター	2月17日(月)～2月19日(水)

*****こんな本あんな本*****

『天野祐吉のCM天気図傑作選』

朝日新聞出版



バブル、昭和の終わり、不況、震災、オリンピック…。名物コラムニストはこう見ていた。

時代を見る鋭い目と、くすっと笑えるあたたかさで、新聞連載が1984年から29年間続いた大人気コラムからの1冊。

この本は、パソコンや携帯電話で、図書館ホームページから予約できます。

図書館での行事 ～絵本のおはなし会など～

行 事 名	日 時	場 所
「ピッピ」のおはなし会	2月1日(土) 14:00～	中央図書館
めるへん教室	2月2日(日) 14:00～	やしろ国際学習塾 (3階第2会議室)
としょかんのおはなし会	2月8日(土) 随時	滝野図書館
「ぐりとぐら」絵本の時間	2月18日(火) 10:30～	中央図書館
としょかんのおはなし会	2月21日(金) 10:30～	
	2月22日(土) 14:00～	
	2月23日(日) 15:00～	東条図書館

- 中央図書館 ☎42-8000
休館日/月曜日、2/4、2/5、2/11
- 滝野図書館 ☎48-3003
休館日/月曜日、2/11、2/18、2/19
- 東条図書館 ☎47-6050
休館日/水曜日、2/3、2/4、2/13
- 図書・情報センター ☎40-2004
休館日/水曜日、2/13、2/17、2/18