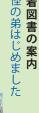
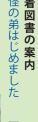
## 絵本館 10~18 時 (水曜休館)

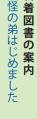
かぜのでんわ

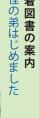
もとようこ



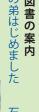








新着図書の案内 妖怪の弟はじめました



石川宏千花

ずかんプランクト

かんたんデコレシピ

日本プランクトン学会

重松

歌舞伎町ダムド

明日は、

いずこの空の下

上橋菜穂子

伊坂幸太郎

公民館 3 階図書室 10~17時 (月曜休館)

ラストレター

さだまさし

見えざる貌

人っ子同盟



妻恋坂情死行 フォルトゥナの瞳 所の犬

朝井まかて

阿蘭陀西鶴

今月の新書

アイネクライネナハト

鳥羽 百田 姫野カオル 亮

清

11月1日

 $\pm$ 

2 日

且

に古本市を開

★11月27日

は図書整理日のためお休み

ります

催します。

皆さまのお越しをお待ちしてお

★11月25日(火)は図書整理日のためお休み おはなし会『こびとの森』 ± 11 パネルシアターなど 時 \ 11 時30分

千葉北総病院より 命をつなげ!ドクター

ヘリ

日本医科大学

■日時/11月22日

大型絵本、

紙芝居、

岩貞るみこ

バンプキン!模擬被爆の夏

令丈ヒロ子

~倶知安のじゃがいもを食べて、

風邪をひかない元気な体に♪~

## 倶知安産 じゃがいものフライドポテト

かないくん カゲロウデイズ> 恐竜がくれた夏休み

谷川俊太郎

いりやまさとし

はやみねかおる

ころころパンダ

エネルギー 143Kcal 1人分 塩分 0.9g

じゃがいもを小さく切ると、油をたくさん吸っ てしまうので、少し大きめに切ると使う油を減 らすことができます。

『地産地消』とは地域でとれたものを地域で消費 することをいいます。地産地消のメリットとしては、 輸送距離がない分、新鮮で安心な食材を買うことが できます。旬の時期に食べられるのでおいしく、栄 養も豊富です。倶知安のじゃがいもは、昼と夜の寒 暖差があるので、でん粉が多くてホクホク。貯蔵す れば、でん粉が糖になり甘さがアップすると言われ ています。

じゃがいもにはビタミンCが含まれているので、 これからの季節、風邪予防にもなります。倶知安の じゃがいもを食べて、元気に冬を迎えましょう。

栄養士 岩井麻未



繋材料(4人分)

じゃがいも……4個 顆粒コンソメ……大さじ1 青のり……お好みで 油………大さじ2

粉チーズ……大さじ1

## ☆作りかた

①じゃがいもはよく洗って皮付きのまま、くし型切りにす

②電子レンジでやわらかくなるまで、加熱する。

③コンソメ、粉チーズを合わせておく。

④フライパンに油を入れ、こんがり焼き色がつくまでやく。 ⑤フライパンの油をふき取り、③の調味料を振りかける。 お好みで青のりをまぶす。