

絵本館 10～18時 (水曜休館)

公民館3階図書室 10～17時 (月曜休館)

今月の新書

阿蘭陀西鶴

アイネクライネナハトムジーク

明日は、いずこの空の下

ラストレター
一人っ子同盟

朝井まかて

伊坂幸太郎

上橋菜穂子

さだまさし
重松 清



新着図書のご案内
妖怪の弟はじめました

石川宏千花



かぜのでんわ

いもとようこ



命をつなげ！ドクターヘリ 日本医科大学
千葉北総病院より 岩貞るみこ
パンプキン！模擬被爆の夏

令文ヒロ子

近所の犬

妻恋坂情死行

フォルトウナの瞳

鳥羽 亮

百田 尚樹

姫野カオルコ



歌舞伎町ダムド
見えざる貌

誉田 哲也
堂場 瞬一

★11月27日(木)は図書整理日のためお休み。
★11月1日(土)、2日(日)に古本市を開
催します。皆さまの越しをお待ちして
ります。

ずかんプランクトン

日本プランクトン学会

デコパンケーキ かんたんデコレシピ

Junko



恐竜がくれた夏休み
カゲロウデイズ
かないくん
ころころパンダ
はやみねかおる
じん
谷川俊太郎
いりやまさとし

おはなし会『こびとの森』

■日時／11月22日(土) 11時～11時30分
大型絵本、紙芝居、パネルシアターなど

★11月25日(火)は図書整理日のためお休み。

～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

1人分 エネルギー 143Kcal
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。



＊材料 (4人分)

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

＊作りかた

- ①じゃがいもはよく洗って皮付きのまま、くし型切りにする。
- 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。

おさんちしょう
『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