



公民館 3階図書室

10～18時（日曜は17時まで、毎週月曜休室）
※27日（木）は図書整理日のため休館



俺たちの箱根駅伝 上・下

著者：池井戸潤



二人目の私が夜歩く

著者：辻堂ゆめ



ひとつの祖国

著者：貴井徳郎



24-25 北海道キャンプ場ガイド

著者：亜璃西社



絵本館

10～18時（日曜は17時まで、毎週水曜休館）
※25日（火）は図書整理日のため休館



おおきなムクムク

著者：マルタ・アルス
翻訳：やながわともよ



野球しようぜ！ 大谷翔平ものがたり

著者：とりぞえこうじ
絵：山田花菜



ドクロ

著者：ジョン・クラッセン
翻訳：柴田元幸



まんがでSTUDY はじめての源氏物語

監修：砂崎良

もう6月？まだ6月？ いずれにしても新時代に向けて

真っ青な空があります。真っ白だった羊蹄やニセコの山々。その白さは見る見るうちに踊るような新緑の青さに。もう6月？1年の真ん中。まだ6月？新年度から2カ月。



▲ 春季消防職団員訓練 (4月24日)

新一年生は元気かな？4月には独り大きく重そうなランドセル姿も、今朝はお友達と仲良く揺れるランドセル姿が並んでいます。そして、放課後、入学式に交通安全協会から贈られた真っ白の自転車ヘルメットを自慢げにかぶり、私の前を走りすぎていく姿に未来を感じます。

さて、余市倶知安間の工事が進む無料高速道路ですが、この度、倶知安からニセコまでの間も事業化となりました。また、道民の悲願である北海道新幹線札幌延伸・倶知安駅開業は2030年度末予定が少し伸びそうです。ですが、高速交通の新時代に向けたまちづくり・暮らしの準備は着実に！

文字一志

今日は何を食べよう？

☆ 切り干し大根の煮物 ☆

● 材料 (小鉢5～6個分)

切り干し大根 30g、干しいたけ 3枚、にんじん 3g、むき枝豆 40g、油揚げ 1枚、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ1、水 100ml



全体量 エネルギー 310 kcal
塩 分 2.8 g

● 作り方

- ①耐熱容器に水と干しいたけを入れて、戻しておく。
 - ②①と別に切り干し大根をたっぷり水に入れて、戻しておく。
 - ③にんじんは皮をむいて千切りに、干しいたけも千切りに、油揚げはお湯をかけて油抜きして、一口大に切る。
 - ④①の耐熱容器に調味料、②③の材料を入れて、軽く混ぜて電子レンジで6分程度加熱する。
 - ⑤むき枝豆を混ぜて完成。
- ※完成後、時間を置くと味が染みておいしく食べられます

レンジ調理の良いところを知って活用しよう！

今月は先月号に引き続き、簡単な料理のレパートリーを増やすのに、電子レンジ調理の良いところを紹介します。

- ①『手が空く』…レンジで加熱している間は手が空くので、他の料理の下ごしらえや、別の家事をすることも可能です。
 - ②『安心』…火を使わないので、小さいお子さんがいても安心して料理ができます。
 - ③『洗い物が減る』…耐熱の保存容器で調理し、そのまま保存ができるので、洗い物を減らすことができます。一つのポイントとして、加熱後は時間を置いた方が味が染み込むので、食べたい時間より早めに作ると、おいしく食べられると思います。
- 管理栄養士 小屋畑麻未