

みんなのとしよかん

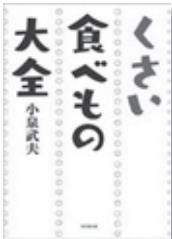
図書館 ☎ 531644 FAX 533068

新着本ご案内



『真田幸村と真田丸 大坂の陣の虚像と実像』
渡邊大門 著 (河出書房新社)

2016年のNHK大河ドラマ「真田丸」の主人公は真田信繁(幸村)。戦国武将の中でも人気を誇り、数々の伝説もありますが、実際は借金苦にあえぎ、酒浸りだったとか!? 真田一族の出自から大坂の陣まで、史料を丁寧にひもときながらその実像に迫った一冊です。これを読んだら来年の大河ドラマを2倍楽しめるかもしれません。



『くさい食べもの大全』
小泉武夫 著 (東京堂出版)

くさい食べものについて皆さんは何を思い浮かべますか? くさや、シュール・ストレミング、ドリアンなどなど。この本の中ではそれぞれのくさい食べものの歴史や背景のほか、著者の経験から「くさい度数」を星の数で評価しています。さて、滋賀県の郷土料理鮒ずしは、いったい星いくつでしょう。

お知らせ

●図書館・夏休みの行事

【子どもえいが会】

4日連続のウルトラマンまつり! 一番はじめてのウルトラマンをみんなで見よう。

日時 8月20日(木)~23日(日)

14:00~(100分)

会場 図書館 視聴覚室

作品 『ウルトラマン』(初代)

一日に4話ずつ上映します。出入りは自由です。

※参加費・申込みはいりません。

休館日のカレンダー

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	③	④	5	6	7	8
9	⑩	⑪	12	13	14	15
16	⑰	⑱	19	20	21	22
23	⑳	㉑	26	㉒	28	29
30	㉓					

9月

日	月	火	水	木	金	土
			①	2	3	4
6	⑦	⑧	9	10	11	12
13	⑭	⑮	16	17	18	19
20	⑳	㉑	㉒	24	25	26
27	㉓	㉔	30			

行事予定

■おひざでだっこのおはなし会
8月15日(土)11:15~11:40
9月19日(土)11:15~11:40
乳幼児くらいから二歳児までの親子

■おはなし会
毎週土曜日10:30~11:00
どなたでも参加できます

■映画会
8月16日(日)14:00~15:50
「飛べ!ダコタ」
(2013年/日本作品【109分】)

■休館日(○印)
月曜日・火曜日・祝日

ヘルシークッキング 夏野菜のトマトパスタ



材料(4人分)

スパゲティ 320g、ベーコン90g、
ミニトマト 8個、カボチャ 1/4個、
玉ねぎ 1個、ナス 3個、アスパラ 3本、
トマトホール缶 1缶、ニンニク 1片、
唐辛子 少々、オリーブ油 大さじ1、
塩 少々、こしょう 少々

作り方

- ①スパゲティを2時間ほど水につけておく
- ②スパゲティを2分ほどゆでて、ゆで汁は少し残す。
- ③ベーコンを1cmくらいに、玉ねぎとニンニクはみじん切り、アスパラは斜め切り、カボチャはいちょう切り、ナスは輪切りにする。
- ④アスパラとカボチャ、ナスを素揚げする。
- ⑤ニンニク、唐辛子をオリーブ油で炒めて香り付けする。
- ⑥⑤にベーコンと玉ねぎを加えて炒め、トマトホール缶をいれ、塩こしょうで味を整える。ゆで汁を加えてソースをつくる。
- ⑦ソースにスパゲティを入れ、④を混ぜて盛り付ける。最後にミニトマトで飾る。

★1人分

エネルギー 920kcal 脂質 20.5g
たんぱく質 27.0g 食塩相当量 1.0g

ポイント

太陽の恵みをいっぱい受けた野菜で夏バテを防止しましょう。

スパゲティはあらかじめ水につけておくと、ゆで時間が短縮でき、もちりとした食感になります。



健康推進員
皆藤 孝子 さん
(小谷)