

# みんなのとしよかん

図書館 ☎ 531644 FAX 533068

## 新着本ご案内



### 「日中韓マナー・慣習基本事典」

佐藤貢悦・斎藤智文・嚴錫仁 著 (勉誠出版)

他の国の人と接したとき、様々なマナーや慣習の違いで戸惑ったことはありませんか?この本は、文化・風習・マナーからビジネス・企業文化にいたるまで、日本・中国・韓国それぞれの違いを幅広く取り扱っています。細かな、しかし重大な慣習の違いもあり、興味深く読み物としてもおすすめです。



### 「鉄道写真バイブル 11人のプロに教わる撮影術」

(玄光社)

春のダイヤ改正でトワイライトエクスプレスなどが運行を終えると同時に、北陸新幹線が開業しました。移りゆく鉄道風景を写真に収めてみようと思ったことはありませんか?鉄道風景、駅などのテーマや流し撮り、スナップのような撮り方などを、作例も交えながら具体的にアドバイスしてくれる本です。

## 廃棄雑誌を配布します

保存期限が過ぎた雑誌を利用者の皆様に配布します。ご利用いただける雑誌があれば、ご自由にお持ち帰りください。雑誌ごとに保存期限が異なりますので、配布する雑誌の発行年月は一定ではありません。また、利用された古い雑誌ですので汚れや破損があります。取り置き・予約は受け付けておりません。



とき 5月22日(金) から配布雑誌がなくなるまでの図書館開館中

ところ 図書館視聴覚室および展示スペース

## 休館日のカレンダー

5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
24	⑳	㉑	27	㉒	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
		①	②	3	4	5
7	⑧	⑨	10	11	12	13
14	⑮	⑯	17	18	19	20

## 行事予定

### ■おひざでだっこのおはなし会

5月14日(木)11:00~11:20  
6月11日(木)11:00~11:20  
乳幼児から2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

5月17日(日)14:00~15:45  
「マイライフ・アズ・ア・ドッグ」(1985年 日本作品)

### ■休館日(○印)

月曜日・火曜日・祝日  
本の整理日(第4木曜日)

## ヘルシークッキング

### 豆腐入り ロールキャベツ



#### 材料(4人分)

キャベツ8枚、にんじん1本(120g)、  
ブロッコリー1/2株(160g)、水1200ml  
A【玉ねぎ1/2個(120g)、木綿豆腐240g、  
鶏ささみ160g、塩小さじ2/3、こしょう  
少々、おろししょうが 小さじ2】  
B【コンソメ顆粒小さじ2(固形1個)、  
塩少々、こしょう少々、しょうゆ小さじ1】

#### 作り方

- ① キャベツは芯の部分をそぎ切りにし、水と一緒に鍋に入れてフタをして中火にかける。沸騰したら火を弱めて、5分ほど蒸し煮にし、キャベツが柔らかくなったら取り出して冷ます。ゆで汁は後で使うのでとっておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして電子レンジ(600w)で2分加熱後、冷ましておく。豆腐はキッチンペーパーで水気を軽く絞る。鶏ささみは包丁でたたいて、ひき肉にする。ボールにAを入れて、よくこねる。
- ③ ②を8等分にして、①のキャベツに包み、ようじで止める。
- ④ にんじんは乱切りに、ブロッコリーは小房に分けておく。
- ⑤ ①の鍋に③とにんじん、Bを入れてフタをし、弱めの中火で15分煮込み、さらにブロッコリーも加えて1分煮込む。

#### ★1人分

エネルギー 244kcal 脂質 15.5g  
たんぱく質 17.4g 食塩相当量 0.8g

## ポイント

鶏ささみをひき肉にすれば、通常の鶏ひき肉より、カロリーを約1/2ダウンできます。



健康推進員  
居永 艶子 さん  
(上駒月)