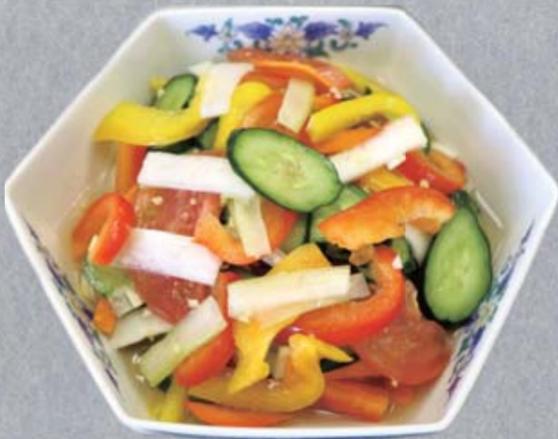


お子さんが夏休みに入ったら、一緒に料理をするチャンスです！  
季節の野菜や果物を使って、複雑な工程が少ないレシピをご紹介します。親子で一緒に作った料理は愛情たっぷり、美味しさも一押しです。

## サラダ風漬けもの

健康  
レシピ

## クレープ



.....  
夏休み  
親子クッキングレシピ



## サラダ風漬けもの

【材料】 作りやすい分量\*

|           |      |       |       |
|-----------|------|-------|-------|
| きゅうり      | 3本   | にんにく  | 少々    |
| トマト       | 1個   | 根生姜   | 少々    |
| パプリカ(赤・黄) | 1個ずつ | 浅漬けの素 | 200cc |
| にんじん      | 1/3本 | 白だし   | 大さじ1  |
| 大根        | 5cm  | ごま油   | 少々    |
| セロリ       | 1本   |       |       |

【作り方】

- ① 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② にんにく、根生姜はみじん切りにする。
- ③ ボウルに材料すべてを入れ、よく混ぜてから冷蔵庫で冷やす。

\*サラダ風漬けものは作り置きおかずに適しているため、「作りやすい分量」と表示しています。

ポイント

夏野菜を始め、多くの野菜をふんだんに使った一品です。トマトは完熟したものより、やや硬めの若いトマトを使うと、サラダ感覚で食べることができます。

## クレープ

【材料】 4人分

|          |       |
|----------|-------|
| 砂糖       | 40g   |
| 塩        | ひとつまみ |
| 卵        | 3個    |
| 牛乳       | 330cc |
| サラダ油     | 小さじ1強 |
| バニラエッセンス | 少々    |
| 薄力粉      | 130g  |
| 片栗粉      | 4g    |
| サラダ油     | 適量    |
| 生クリーム    | 適量    |
| お好みの果物   | 適量    |

【作り方】

- ① ボウルにAを入れ、そのつど泡だて器でよく混ぜる。
- ② 薄力粉と片栗粉をふるいながら入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。そのあと、漉し器で漉す。(網目の細かいザルでも可)
- ③ 生地を30分くらい休ませる。
- ④ テフロン加工がされたフライパンをよく熱し、薄く油を敷いてから、ぬれ布巾の上で冷ます。生地を入れて弱火から中火で焼く。おもて面が乾いたら裏返しにして数秒焼く。同じものを残り3枚焼く。
- ⑤ 生地が冷めたら、生クリームとお好みの果物を並べて巻く。(写真ではスイカ、バナナ、いちごを使用しています。)

ポイント

お好みの果物やジャム、チョコレートソースなどを使用して、自分好みのクレープを作ってみましょう。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。



【問合せ先】健康増進課  
☎ 029-240-7134 (直通)

### 「共食」は親子のコミュニケーションの場

共食とは、一人で食べるのではなく、誰かと共に食事することを指します。コロナ禍における今は、家族との食事時間を特に大切にしましょう。



#### ☆一緒に食べるといいこといっぱい(6つのメリット)☆

1. おいしく楽しく食べられる
2. 絆が深まる
3. 食事のマナーが身につく
4. 協調性が育める
5. 好き嫌いを減らすことができる
6. 食文化が継承される



茨城町立図書館  
☎ 029-240-7131  
ホームページ  
http://www.lib.t-ibaraki.jp/

スマートフォン用



携帯電話  
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

## おすすめ新着本

新刊1



ブラック・チェンバー・ミュージック  
(阿部 和重 著)

大麻取締法違反で起訴され、初監督作品はお蔵入り。四十を前にキャリアを失い、派遣仕事で糊口をしのぐ映画監督横口健二の前に突然現れた“名前のない”北の女密使。横口に舞い込んだのは、一冊の映画雑誌を手に入れるという謎の「極秘任務」だった。出会うはずない二人が、国家を揺るがす禁断の事実を追う。

新刊2



世阿弥最後の花  
(藤沢 周 著)

「美は、花は、十方世界を変えましょう」室町の世を幽玄の美で瞠目させた世阿弥元清は、72歳で遠く佐渡へと流罪になった。なぜ咎なくして流されたのか。失意と絶望の底にありながら、島の民との交流を通して、芸の極致と真髓を研ぎ澄まし、最晩年に「心の花」「まことの花」を咲かせ到達した至高の舞の謎に迫る。

## イベント情報

### おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

8月28日(土) 午前11時～

### 絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

8月26日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。  
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

## 図書館カレンダー

2021年8月の休館日

| 日  | 月       | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|---------|----|----|----|----|----|
| 1  | 2<br>休  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9<br>休  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16<br>休 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23<br>休 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30<br>休 | 31 |    |    |    |    |

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



まりも日記  
(真梨 幸子 著)



緊急事態下の物語  
(尾崎 世界観 著)



インタビュー・ウィズ  
ザ・プリズナー  
(皆川 博子 著)



こうしてあなたたちは  
時間戦争に負ける  
(アマル・エル=モフタル 著)



デリバリーぶた  
(加藤 休ミ 作)



あんなにあんなに  
(ヨシタケ シンスケ 作)



なまずにいさん  
(穂高 順也 作)



としょかんの  
きょうりゅう  
(鈴木 まもる 作)