

猪や鹿の骨は、日本各地の縄文時代の遺跡で多く検出される...



写真①出土獣骨



写真②出土土偶

先月号で、昔から日本では肉食がなされて...

下唐原寺前遺跡

上毛風土記

Vol.156

区では、魚や貝にも恵まれ、豊かな食生活を送っていたことでしょう...

矢野 和昭

フレイルサポーター認定会を開催しました

町では、誰もが住み慣れた地域で、いつまでも生き活きと暮らし続けることができるように...

問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167)



図書館だより

図書館開館日のお知らせ

火曜日~土曜日 10:00~18:00 日曜、祝日 9:00~17:00

げんきの杜図書館 TEL 72-1633

図書館のHPができました。本の簡単検索ができるようになりました。

http://www.koge-lib.jp



草々不一

那須正幹【著】

ポプラ社(入荷済) 春の宵、公園に集まった老人たちは「まさか」の出来事に遭遇する...



おにのおにいさん

さいとうしるのぶ【作・絵】

ひさかたチャイルド(入荷済) おにのおにいさん、おにくが大好き。今日は節分。おにだとばれないように、人間に変装してレストランに出かけます...

環境ポスター入選作品



友枝小5年 おかだ れんじ 岡田 恋次

環境標語入選作品

省エネで 明るい未来 目指そうよ

上毛中2年 つい 簡井 もえ

やってみよう 誰でもできる リサイクル

上毛中3年 たに 谷 彩那

鶏肉のはちみつ照り焼き

〈材料〉2人分

[1人分 176kcal たんぱく質 10.9g 脂質 9.5g 炭水化物 9.8g 塩分 1.1g]

- 鶏もも肉 120g ●れんこん 30g ●長ねぎ 30g ●油 小さじ1/2 ●はちみつ ●しょうゆ 各大さじ3/4 ●酒

〈作り方〉

- ①ポリ袋に鶏肉、Aを入れてよくもみ込む。れんこんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。長ねぎは3cm長さに切る。 ②フライパンに油を引き、①の鶏肉の皮側を下にして焼く。袋に残った調味料も加える。ふたをして弱火で両面4~5分ずつ焼く。 ③鶏肉を皿に取り出し、粗熱をとる。同じフライパンに①のれんこんと長ねぎを加える。汁けが少なければ水少量を足して、炒める。 ④②の鶏肉を一口大に切り、皿に残った肉汁は取っておく。③の野菜と一緒に盛る。 ⑤④の肉汁をフライパンで軽く煮詰め、鶏肉にかける。



健康 レシピ

一言メモ



はちみつを使うことで肉のくせが抑えられ、しっとりとした仕上がりになります。鶏肉は焼いた後、粗熱をとる間に余熱で火が通ります。

上毛町食生活改善推進協議会(男性料理教室)

おすすめ本

やせる!健康になる!いわし缶レシピ

くどう たかふみ 工藤 孝文【著】

洋泉社

カメラ1年生 iPhone・スマホ写真編

やじま なおみ 矢島 直美【著】

インプレス

キンモクセイ

こんの ひん 今野 敏【著】

朝日新聞出版

あなたの愛人の名前は

しまもと りお 島本 理生【著】

集英社

かいけつゾロリロボットだいさくせん

はら ゆたか【作】

ポプラ社

※すべて入荷済