

図書館

TEL 34-4334



▷今月の一冊

5回で折れる かざれる! あそべる!

おりがみ 3 食べもの
いしかわ まりこ/作
汐文社 2020.12

春です。ピクニックや遠足のお楽しみ、おべんとうを折り紙で作ってみましょう。ほかにたくさんのおいしいそうな食べものがたった5回で折れちゃいます。



▷「五所川原おはなしぼんた」のおはなし会

5月15日(土) 13:30~14:30
市立図書館2階おはなしの部屋
テーマ…「のりもの」
対象…どなたでも

▷この本読んだ?

新金木分館で借りられる資料を紹介します。5月6日以降、利用することができます。

- ・「太宰治、異世界転生して勇者になる：チートの多い生涯を送って来ました」
高橋 弘/著 オーバーラップ 2020.11
- ・「不思議の国のロンドン」
臼井 雅美/著 PHPエディタース・グループ 2020.6
- ・「お墓の建て方・祀り方、墓じまいまで」
主婦の友社/編 主婦の友社 2021.2
- ・「御蔵入改事件帳 1」
早見 俊/著 中央公論新社 2020.2
- ・「世界の歴史 1 人類誕生と古代の王国」
羽田 正/監修 KADOKAWA 2021.2

市立図書館	TEL34-4334
開館時間	9:30~18:00(土日祝は17:00まで)
伊藤忠吉記念図書館	TEL53-3049
開館時間	9:30~17:00(5月6日(休)移転)
市浦分館	TEL35-2111 内線4043
開館時間	9:30~17:00

料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ レンジを使ったお手軽な副菜



具たくさん白和え

材料(4個分)

- 木綿豆腐…300g ニンジン……100g
- 小松菜……100g しいたけ……40g
- くるみ……30g 白いりごま…10g
- A { だし汁……大さじ2
しょうゆ…小さじ1
砂糖………小さじ1

1人分 エネルギー139kcal 食塩相当量 0.3g

作り方

- ①豆腐をレンジで5分程度加熱し、水切りしておく。
- ②ニンジンは3cm長さの細切りに、小松菜は3cm長さに、しいたけは薄切りにする。
- ③②にAを入れ、レンジで2分加熱。一旦取り出し、かき混ぜてさらに2分加熱する。
- ④くるみを乾煎りし、すり鉢に入れ、5分程度する。この時大きめのかけらは飾り用に寄せておく。
- ⑤白ごまを乾煎りし、④のすり鉢に入れすり合わせる。
- ⑥⑤に①を入れて、さらにすり合わせる。
- ⑦③と⑥を合わせて混ぜる。
- ⑧くるみや白ごまが馴染むように10分以上置き、食べる直前にもう一度混ぜてから盛り付け、くるみを飾る。

五所川原市を応援します!!

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

・リフォームローン固定2.95%団信付き15年まで可
・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央)

◆ホームページは◆
Google

屋根・外壁リフォーム専門店
アートリフォーム(株) 0173-33-4713 アートリフォーム株式会社
五所川原市七ツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

塗り替え 予定のお客様必見!

屋根・外壁「よみがえり」計画を!

ぜひ、お家のメンテナンスを!塗り替えの目安は、
屋根は5年~7年、外壁は10年前後です。

自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工!

当社はここがちがう! 診断・お見積り無料

高所作業車導入で、高い所、こう配のある屋根等で大活躍します。14mものびます☺
足場も自分たちで組むため安く施工できます。

五所川原塗装工業会
有限会社 **秋元塗装**
五所川原市大字野里字野岸29の5

ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

◎ 広報有料広告