

村上の食材を使った

今月のレシピ♪



MURAKAMI
FOOD PRIDE

そうめんかぼちゃの 中華風サラダ

【材料 (10人分)】

そうめんかぼちゃ… 1/2個	醤油… 大さじ1と1/2
ハム… 4枚	酢… 大さじ1
にんじん… 1/2本	ごま油… 大さじ1
きゅうり… 1本	白ごま… 適宜
砂糖… 大さじ1	

- ① そうめんかぼちゃを輪切りにしてゆで、流水にさらし、ほぐして水気をきる。
- ② ハムは細切り、にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- ③ ボウルに調味料、白ごまを合わせ、②を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を入れて和える。



👉 バイナップルの缶詰を入れても
Point! 美味しい!

中華風サラダの春雨をそうめんかぼ
ちやに変えて、野菜を多く摂れるレ
シピにしました。

図書館へ行こう

新着図書情報

- 中央図書館8月の休館日
2日、10日、13日、16日、23日、30日
- 中央図書館の開館時間
・火～金曜日 午前9時～午後6時
・土・日曜日、祝日 午前9時～午後5時



◆ブレイクニュース
(薬丸岳)



◆大連合
(堂場瞬一)



◆はじめまして韓国
カフェスイーツ
(福本美樹)



○スイカワンときも
だめし
(澤野秋文)

- ◆原因において自由な物語 (五十嵐律人)
- ◆琉球警察 (伊東潤)
- ◆まぜるな危険 (高野史緒)
- ◆老いの道楽 (曾野綾子)
- ◆重曹&お酢 (岩尾明子)
- ◆スマホで防災 (宮下由多加)
- ◆食と農のプチ起業 (小野淳)

- 博物館のバックヤードを探検しよう! (DK社)
- 自分のミライのを見つけ方 (児美川孝一郎)
- すごい四字熟語 (柳生好之)
- 時計がない! (小松原宏子)
- ホカリさんとなつのもだち (はせがわさとみ)
- はげたかのオーランドー (トミー・ウンゲラー)
- あかいさんりんしゃ (中島梨絵)

◆…一般書 ○…児童書

●問い合わせ 中央図書館 ☎53-7511



中央図書館
ホームページ