



村上の食材を使った

今月のレシピ♪



MURAKAMI
FOOD PRIDE

牛肉とトマトの炒め煮

【材料（2人分）】

- | | |
|----------------|---------------|
| 牛肉（薄切り）…… 200g | こしょう……少々 |
| トマト…… 1個 | 醤油……大さじ1と1/2 |
| 玉ねぎ…… 1/4個 | みりん……大さじ1/2 |
| 大葉…… 4枚 | 日本酒……大さじ1と1/2 |
| サラダ油……大さじ1 | 砂糖……大さじ1 |
| 塩……少々 | |

- ①牛肉は一口大、トマトは1cm程度の角切り、タマネギは薄切り、大葉は粗くみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを軽く香りがでるまで炒め、牛肉を入れ軽く塩、こしょうをし、さらに炒める。
- ③牛肉の色が変わったら、砂糖、醤油、みりん、日本酒を入れて3分煮合わせる。
- ④煮上がりに、トマトを入れ軽く和える。
- ⑤器に盛り、上から大葉を散らす。



Point! アクはこまめにとる!

牛肉のコクとトマトの酸味に大葉のさわやかな味がとても合います

図書館へ行こう

新着図書情報

■中央図書館7月の休館日

5日、9日、12日、19日、26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



◆ レンタルフレンド
（青木祐子）



◆ スカイツリーの花嫁
花婿
（青柳碧人）



◆ おいしくたっぷり野菜を食べる12の方法
（石原洋子）



○ もりの100かいたてのいえ
（いらいとしお）

◆ 光をえがく人（一色さゆり）

◆ まりも日記（真梨幸子）

◆ 俺達の日常にはバスセンが足りない（三羽省吾）

◆ 「勘違い」だらけの日本文化史（八條忠基）

◆ おうちで楽しい布ぞうり（市ノ瀬絵里子）

◆ あるあるレイアウト（ingectar-e）

◆ 養老先生のさかさ人間学（養老孟司）

○ そらをとぶのりものえほん（秋本俊二）

○ まるごときゅうり（八田尚子）

○ 午前3時に電話して（小手鞠るい）

○ あしたもオカピ（齊藤倫）

○ チーターじまんのてんてんは（みやけゆま）

○ ハミガキクエスト（山岡ひかる）

○ 絵本筑豊一代（山本作兵衛）

◆…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