

日常を楽しむ……P4～

目 次

実は隣のスゴイ人……………	10
まちのわだい……………	12
図書館だより……………	15
今月のカレンダー……………	16
年金・税金 etc.……………	18
国勢調査 2020 ……………	20
今月の PICK UP ! ……………	21
情報掲示板……………	22
市民の広場・今月のプレゼント …	29
戸籍の窓……………	30
くらしの情報……………	31



今月の表紙

表紙の写真は曾於高校畜産食農科畜産コース実習中の様子。肉用牛専攻の生徒たちが先生とともに育てる牛たちは歴代、和牛甲子園や枝肉共励会などでも優秀な成績を収めています。先日の共励会でも入賞という嬉しいニュースがありました。【関連記事】12 ページ

たか森
カフェより
お届け!!

曾於市の 旬を食べる。

第37食目 ふわふわレタスしゅうまい

材料 (小さめ 15 個)

レタス……………	7～8 枚	パン粉……………	大さじ 3
豆腐……………	200g	コンソメ (顆粒) ……	小さじ 1
鶏ひき肉……………	100g	ごま油……………	小さじ 1
玉ねぎ・人参……………	各 1/4 個	片栗粉……………	大さじ 2
卵……………	1 個	塩・こしょう……………	少々

つくり方

- ① 豆腐は水を切り、レタスは 20 秒程サッと茹でしておく。玉ねぎ、人参はみじん切り。
- ② ボウルに水切りした豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参を入れ、よく混ぜ捏ねる。よく混ぜたら残りの材料を全て入れ、さらに混ぜる。
- ③ ②を適量手でまるめ、レタスを縦 2～3 等分くらいにちぎったものを巻き付けていく。
- ④ 耐熱皿に並べて軽くラップをし、600w のレンジで 5 分温める。最後にゴマをかける。お好みでポン酢をつけて完成。



学校農園で育てた新鮮な野菜を使ったランチメニューや、各種ケーキ、オーガニックコーヒーも大好評! 大人の贅沢 ジビエバーガーも新登場です。緑に囲まれた学校カフェでゆっくり過ごしませんか?
詳しくはホームページをご覧ください。