

特集

「学ぶ」ことをたのしもう … P4～

目次

実は隣のスゴイ人……………	14
まちのわだい……………	16
今月のカレンダー……………	18
図書館だより……………	20
税チャンネル・年金 etc. ……	21
今月の PICK UP ! ……	24
情報掲示板……………	26
フォトコンテスト写真紹介……	31
市民の広場・今月のプレゼント …	32
戸籍の窓……………	33
くらしの情報……………	34



今月の表紙

今回の特集は「地域が育む『かごしまの教育』県民週間」に行われた小学校の取り組みを取材。岩南小学校では劇団員が講師となり、表現やコミュニケーション能力を学ぶワークショップを行いました。【関連記事】 4～13 ページ

たか森
カフェより
お届け!!

曾於市の旬を食べる。

第43食目 ヘルシー白菜ラザニア

材料(直径約15cmの器で2個分)

白菜……………	6枚(300g)	【ホワイトソース】	
ミートソース缶 ……	320g	バター……………	大さじ3
しめじ……………	100g	小麦粉……………	大さじ2
ベーコン……………	50g	牛乳……………	2カップ
ピザ用チーズ ……	30g	塩……………	ひとつまみ
牛乳……………	1カップ	こしょう……………	少々
塩・オリーブ油・バター …	適量		

つくり方

- ① 白菜を5cm角に切り、塩少々を入れた熱湯で下ゆでしたあと、ざるに広げて水けをきり粗熱をとる。
- ② 【ホワイトソース作り】 鍋にバターを溶かし小麦粉を炒める。白っぽくなって細かい泡が出てきたら牛乳を4回に分けて加え、泡立て器でよく混ぜてのばし塩・こしょうで味を整える。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、みじん切りにしたベーコンを炒める。脂が出てきたらほぐしたしめじを加えて炒め、ミートソースを加えて混ぜ合わせる。
- ④ バターを薄く塗ったグラタン皿にホワイトソース、白菜、③、ピザ用チーズの順に重ねる。その上にホワイトソース、ピザ用チーズを乗せてバター少々を散らし220℃のオーブンで10分加熱しこんがりと焼き色をつける。



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、オーガニックヨーヒーも大好評! 毎週金曜日は大隅大川原駅にキッチンカーが出動します。詳しくはホームページをご覧ください。

たか森カフェ 11時～16時営業 営業日:土・日・月・祝日 財部町北俣5410-1 ☎0986-28-6120

※ホームページをご確認ください。