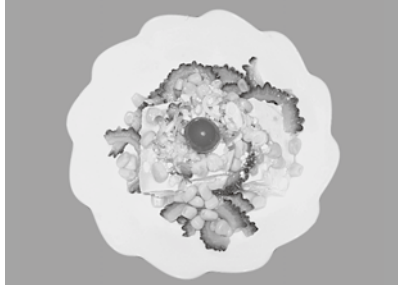


ヘルシー クッキング



トーフとゴーヤの酢味噌あえ

夏野菜をたくさん取りましょう。
野菜には抗菌化作用があります。

○材料（1人分）

もめんトーフ 100 g ゴーヤ 60 g
とうもろこし 20 g
カッテージチーズ 6 g 砂糖 小さじ1
酢 大さじ1と1/2 味噌 小さじ1と
1/3 ミントマト 1個 みょうが 適量

○作り方

- ①なべに水を入れトーフを4等分に切り湯どうしする。
- ②ゴーヤはたて半分に切り種とわたを取り除く。薄切りにし茹でてザルにあげる。とうもろこしも茹でて、実をはずしておく。
- ③ボールに味噌、カッテージチーズ、酢、砂糖を入れて混ぜ合わせ②を加えてあえ、トーフに盛り付ける。
- ④盛り付けたらみょうがのみじんぎりを盛り付ける。ミニトマトをそえる。冷やして食べてもおいしいです。

エネルギー 221kcal
タンパク質 14.0 g
ビタミンC 49 g
塩分 1.7 g



健康増進課 管理栄養士
平野 紀美子

ゴーヤはビタミンCを多くふくみます。苦味は「モルデシン」という物質です。

BOOKS 図書館情報

このほかにもたくさん本が入っています！
希望する本がないときは図書館職員へ声をかけてください。市内の各図書室のほか、県立図書館からも取り寄せます。

新着図書

「八つ花ごよみ」 山本一力作



ふたりで眺める満開の桜。病で言葉を失くした妻は、ただ温かな涙を流していた…。苦楽をともにした連れ合い、あるいは友という大切な絆を慈しみ生きる、江戸の熟年世代の深々とした歓びを描く。

一般書 刺客長屋／森村 誠一

児童書 忍者サノスケじいさんわくわく旅日記21／なすだみのる
たまごにいちやんぐみ／あきやまただし

行方市立図書館のホームページで「新着案内」と「蔵書検索」ができます。

イベント情報

開催場所は行方市立図書館になります。

だっこでよみきかせ 9月9日（水）午前10時～

『おつきさんのめだまやき』ほか

おはなし会 9月26日（土）午後2時～

『お月見』

※市のHPのイベントカレンダーで詳しい内容がご覧いただけます。

Sep 9月図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



□は休館日※公民館図書室は異なる場合があります。

施設名	開館時間	電話番号
行方市立図書館 (玉造乙 1175)	火曜日～金曜日 (午前9:30～午後6:30) 土・日・祝日 (午前9:30～午後5:00)	0299-55-1495
行方市北浦公民館図書室 (山田 2175)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0291-35-3777
行方市麻生公民館図書室 (麻生 1221)	午前9:00～午後5:00 休館日は月曜日	0299-72-1573