

ヘルシー クッキング



春キャベツのスープ

春の美味しいキャベツを優しいスープにしてみました。

○材料（4人分）

キャベツ 1/4 個・玉ねぎ 40 g
にんじん 40 g・じゃがいも 1 個
ベーコン 40 g・にんにく 1/4 かけ
水 800CC コンソメの素 2 個
塩 少々・サラダ油 少々

○作り方

- ①にんにくをみじん切りにする。
キャベツは一口大に切る。玉ねぎは縦に切ってからスライス。ベーコンは 5mm に切る。にんじんは短冊切り。じゃがいもは 2cm 角に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱しにんにくを炒め香りがでてきたら、玉ねぎを加え炒め、その他の野菜とベーコンも加えて全体に油がなじむように炒める。そこにスープを加え、煮込む。
- ③最後に塩で味を調える。

エネルギー 124cal
たんぱく質 3.3 g 脂質 6.2 g
塩分 2.3 g



野菜たっぷり、栄養満点！夜につくって、トーストを添えて朝食にしてもよいです。

健康増進課 栄養士
河野 史子

BOOKS 図書館情報

このほかにもたくさんのお本が入っています！
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、県内の図書館から取り寄せもできます。

新着図書

「英雄の書」上下巻 宮部みゆき



そこは禁忌の地。「あれ」が獄を破った。戦いが始まる…。「英雄」に取り憑かれた兄を救うため、友理子は物語の世界へと旅立った。ふたりの幼子と、ひとりの僧侶と、ひとりの魂なき流浪者の織りなす、忌まわしき命の物語。



悪意善意／江原啓之 ま、いっか／浅田次郎
上杉かぶき衆／火坂雅志 ベランダ野菜／徳間書店
P T A あいさつ・司会進行・文書の事典／法研



つみきのいえ／平田研也
ぼくはひなのおにいちゃん／さこももみ

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 5月13日（水）午前10時～

『ここよ ここよ』

おはなし会 5月23日（土）午後2時～

『お父さんお母さんありがとう』

May 5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
31						

4月から図書、視聴覚資料あわせて一人10点まで2週間の貸出となりました。みなさまのご利用をお待ちしております。

☐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