

ヘルシー クッキング



牛肉とキヌサヤの炒め

キヌサヤで季節感を味わいましょう！

○材料（2人分）

牛肉 50 g キヌサヤ 30 g
しょうゆ 大さじ 1/4 しょうが 5 g
酒 大さじ 1/2 サラダ油 大さじ 1/2
片栗粉 大さじ 1/4 エリンギ 40 g

○作り方

- ①キヌサヤは筋をとります。エリンギは薄く手でさきます。しょうがはみじん切りにします。
- ②牛肉は食べやすい大きさに切り酒・しょうゆをもみこんで片栗粉をつける。
- ③フライパンにサラダ油を熱してキヌサヤをさっと炒めとりだす。
- ④サラダ油をフライパンにたしてしょうがを炒め牛肉とエリンギをくわえて、最後にキヌサヤを入れて塩・こしょうをしてひとまぜする。

エネルギー 154cal
たんぱく質 11.3 g 脂質 9.6 g
塩分 0.8 g



牛肉の味もキヌサヤのシャキシャキ感でさっぱり食べられます。

健康増進課 栄養士
平野 喜美子

BOOKS 図書館情報

このほかにもたくさんの本が入っています！
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

「派遣村何が問われているのか」 宇都宮健児 編



一般書

べっぴん／諸田玲子

小説 60歳のラブレター／田淵高志

吉田茂ポピュリズムに背を向けて／北康利

児童書

王さまはどなた／穂高順也

せかいでいちばんすてきなないしょ／クリフ・ライト

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 6月10日（水）午前10時～

『ノンタンいたいのとんでけ』ほか

えいが会 6月13日（土）午前10時～

『とべないホテル』ほか

おはなし会 6月27日（土）午後2時～

『七夕』

Jun 6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。

図書館では蔵書点検のため6/15～6/26まで休館となります。長いお休みとなりますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

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