

# ヘルシー クッキング



## 水菜入り和風ポテトサラダ

冬野菜として名高い水菜ですが、行方市特産の水菜は通年おいしくいただけます。

### ○材料（2人分）

じゃがいも 小2個 塩 小さじ1/6  
レモン汁 小さじ1 玉ねぎ 中1/4個  
水菜 20g トマト 1/2個  
マヨネーズ 大さじ1  
醤油 小さじ1/2 削りガツオ 1/2袋

### ○作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、大ぶりのさいの目切りにする。
- ②なべにじゃがいもを入れ、やわらかくなるまでゆで、湯を切って、レモン汁と塩で下味をつける。
- ③薄くスライスした玉ねぎを水にさらす。
- ④水菜は3cmの長さに、トマトは乱切りに食べやすく切る。
- ⑤②にマヨネーズとしょうゆで味をつけ、水気をきった玉ねぎのスライスと削りガツオを加えて和える。
- ⑥トマトと水菜を加え、全体をざっくり和える。

エネルギー 116kcal  
たんぱく質 2.8g 脂質 4.5g  
塩分 0.9g



健康増進課 管理栄養士  
大輪 ゆか

水菜はビタミンA・ビタミンCが豊富で、肌や血管の老化防止に役立つ、抗酸化作用があります。紫外線のダメージが大きい、夏の食卓にもおすすめです！

# 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、県立図書館からも取り寄せます。

## 新着図書

「おこだでませんように」 くすのきしげのり作《夏休み課題図書》



ぼくはいつも、家でも学校でもおこられる。どないしたらおこられへんのやろ。どないしたらほめてもらえるのやろ。ぼくは「悪い子」なんやろか…。そしてぼくは、たなばたさまにあるお願いをした。



一般書 用もないのに／奥田英朗 厭な小説／京極夏彦



そいつの名前はエメラルド／竹下文子  
児童書 ぼくの羊をさがして／ヴァレリー・ファブス  
月のえくぼをみた男／鹿毛敏夫

## イベント情報

開催場所は行方市立図書館になります。

だっこでよみかかせ 7月8日（水）午前10時～

『ばいばいまたね』

おはなし会 7月18日（土）午後2時～

『金魚すくい』

夏休みシアター 8月5日（水）

午前10時『おばけ長屋』ほか・午後2時『おおきなかぶ』ほか

## July 7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	



☐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