

ヘルシー クッキング



豚肉のエシャレット巻き

行方市特産の野菜エシャレットを使った夏にぴったりのメニューです。

○材料（4人分）

豚もも薄切り肉（脂身なし）240 g
エシャレット 8個 パプリカ1/2個
A（しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ2）水 大さじ4 サラダ油
適量 サラダ菜 1株

○作り方

- ① Aのしょうゆとみりんを合わせておく。※好みの焼肉のタレでも美味しいです。
- ② エシャレットとパプリカは縦にせん切りにして、豚肉で巻く。
- ③ ①のタレに、②を10分程度転がしながら味をなじませる。
- ④ フライパンで油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼いて、全体の色が変わったら、漬けだれと水を合わせた物を入れ、フタをしてしっかり火をとおす。
- ⑤ サラダ菜は洗って皿にしいて④を盛り付ける。※野菜はいんげんやにんじん・ピーマンでも美味しいです。

エネルギー 203kcal
たんぱく質 13.3 g 脂質 11.2 g
塩分 1.2 g



健康増進課 栄養士
河野 史子

エシャレットには硫化アリルという成分が含まれており、血液をサラサラにして血栓ができるのを防ぐ働きがあります。

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

「ねずみくんうみへいく」 なかえよしを作



海へ行くことにしたねずみくんとねみちゃんは、友だちを誘うことにしました。しかし、いつまでたっても全員そろいません。ねずみくんたちは、無事に海へ行けるのでしょうか？



一般書 カニガノビー／小野寺 史宜
不良のススめ／瀬戸内 寂聴・萩原 健一
児童書 かぶと三十郎／宮西 達也
建具職人の千太郎／岩崎 京子

夏休みの課題図書や自由研究の本もたくさん取りそろえてあります。

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 8月12日（水）午前10時～

『おでこ びたっ』ほか

おはなし会 8月22日（土）午後2時～

『わたしたちのエコ』

※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。

Aug 8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