

ヘルシー クッキング



レンコンと鶏肉の「ほっ栗」煮

うまみと栄養をたくわえた根菜が、
おいしい季節です。

○材料（1人分）

レンコン 小1節（200 g）
栗（渋皮をむいたもの） 300 g
鶏モモ肉 250 g
ぎんなん（塩茹でしたもの） 12粒
A（酒 1/2カップ、水 1カップ、
砂糖 大さじ1、みりん 大さじ2）
うすくち醤油大さじ2
サラダ油 大さじ2

○作り方

- ①レンコンは皮をむいて乱切り、鶏肉はひとくち大に切る。
- ②鍋にサラダ油（大さじ1）を熱し、鶏肉を炒めて皿に取り出す。
- ③②の鍋にサラダ油（大さじ1）を加えてレンコンを炒める。栗を入れ、②の鶏肉を鍋に戻す。
- ④③にAを加えて煮立てたら、火を弱め、アクをとって落とし蓋をし、約10分煮る
- ⑤④に薄口しょう油を加えて煮つめ、ぎんなんを加えて煮汁を全体にからめ、器に盛る。

エネルギー 101kcal 塩分 0.4 g



健康増進課 管理栄養士
大輪 ゆか

レンコンは、抗酸化作用・消炎作用を持つとされる栄養素を含んでいます。特に、粘膜を健康に保つ、ビタミンCが豊富です。

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

「ぼくのものがたりあなたのものがたり」 ジュリアス・レスター 作
カレン・ハーバー 絵



人はそれぞれ、さまざまな特徴をもっている。それなのに、人種や肌の色で人を判断することに、意味はあるの？ 子ども時代に厳しい差別を体験したアフリカ系アメリカ人が、人種の問題を「ものがたり」のように問いかける。

一般書

ドラゴン・ティアーズ／石田衣良

北門の狼／逢坂剛

児童書

よかったなあ、かあちゃん／西本鶏介

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。

えいがかい 10月10日（土）午前10時～

『ハチ公物語』ほか

だっこでよみきかせ 10月14日（水）午前10時～

『ママのおなか』ほか

おはなし会 10月24日（土）午後2時～

『ハロウィン』

※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。

Oct 10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