

ヘルシー クッキング



レンコンとさつま芋のサラダ

コラーゲンを合成するVCが豊富なので美肌効果が期待できます。

○材料 (1人分)

レンコン 30g さつま芋 30g
 水菜 20g
 <ドレッシング> 白ねりごま 小さじ1
 だし汁 小さじ2 砂糖 小さじ1
 マヨネーズ 小さじ1

○作り方

- ①レンコンは薄い半月に切り熱湯でさっとゆでる。
- ②さつま芋も3～5mmの半月に切りゆでる。
- ③水菜は洗って3cmの長さに切る。
- ④食べる直前にドレッシングであえる。

エネルギー 123kcal
 たんぱく質 2.2g
 Ca 52.4g 塩分 0.1g



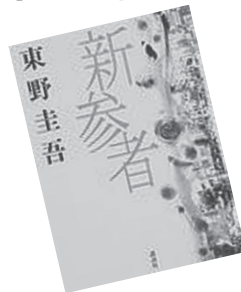
健康増進課 管理栄養士
 平野 紀美子

れんこんを折ったときにみられる糸状のものは導管内壁のラセン系がひきのばされてきたものです。

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



「新参者」 東野圭吾

江戸の匂いも残る日本橋の一角で発見された、ひとり暮らしの40代女性の絞殺死体。彼女に何が起きていたのか。着任したばかりの刑事・加賀恭一郎は、謎を解き明かすため、未知の土地を歩き回る。『小説現代』掲載を書籍化。



一般書 老後の財産管理 / 創元社

児童書 もったいないじいさん / 今井美佐子
 大盗賊石川五右衛門 / 長尾剛 文

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。

人形劇 11月8日(日) 午後2時～

『あしたもともだち』ほか

だっこでよみきかせ 11月11日(水) 午前10時～

『もうおきるかな』ほか

おはなし会 11月21日(土) 午後2時～

『みのりの秋』

※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。

Nov 11 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。



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