



さつまいものだんご

行方市の美味しいさつまいも !! ビタミン C と E、 β - カロチンなど栄養素を豊富に含み、生活習慣病予防などに効果的です。

○材料(4人分)

さつまいも 150 g 白玉粉 75 g 水 70CC 黒蜜 大さじ1/2 〈A 砂糖…15 g きな粉…15 g 塩…一つまみ〉

○作り方

- ① A の材料を混ぜ合わせておく。
- ②さつまいもは皮をむいて乱切りにして、 水につけアクを抜いてから、やわらかく ゆで、ゆで汁を捨てて熱いうちにつぶす。
- ③白玉粉に水を加え固めにこねて、さつまいもを加えさらにこね、25等分程度に分け丸めたら、たっぷりの沸騰湯でゆでる。浮き上がってから1~2分ゆで、』水をはったボウルに入れ粗熱をとる。
- ④水気をきって器に盛り付け、黒蜜をかけ ①のきな粉をかけ出来上がり。

エネルギー 160kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 1.2 g 塩分 0.1 g



さつまいも は 1 人、1 日 100 g (中 1/2 本分)が 適量。美味し くても食べ過 ぎには注意し てください。

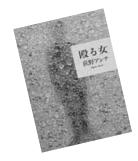
健康増進課 栄養士 河野 史子

BOOKS

図書館情報

新着図書

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。



「殴る女」 荻野アンナ 作

「男の傷ついた自尊心は、女にとって諸悪の根源です」ハラワタ煮えくりかえる男たちに正義の鉄拳を。リアルな感情と妄想炸裂の長編小説。 『すばる』掲載に加筆・修正のうえ、書き下ろしを加え単行本化。



聖徳太子の蜜使/平岩弓枝

児童書

とっておきの詩/村上しいこ なんとすてきな日/アンドレ・ダーハン

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。

だっこでよみきかせ 12月9日 (水) 午前10時~ 『ぼくできるよ』 ほか

おはなし会 12月19日 (土) 午後2時~ 『クリスマス』ほか

クリスマスシアター 12月23日 (水) 午後2時~ 『ブタがいた教室』『14 ひきのさむいふゆ』 ほか ※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。

Dec 12 月図書館カレンダー

П	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。

読書感想文コンクール 作品募集

対 **象** 小中学生・一般(高 校生) 一人 1 点 **オ 定** 木の類名・種目は

規 定 本の題名・種目は 自由、400字詰原 稿用紙3枚以内 (小1は240字)

締切り 1月15日 **応募先** 小中学生は名

応募先 小中学生は各学校、 一般の方は図書館

問合せ 市立図書館

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