

# ヘルシー クッキング



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

### ○作り方

- ①A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 3.9g 脂質 1.2g

塩分 0.1g



健康増進課 栄養士  
河野 史子

さつまいもは1人、1日100g(中1/2本分)が適量。美味しくて食べ過ぎには注意してください。

# 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」 萩野アンナ 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。



一般書

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

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。

## 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  
**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