

# ヘルシー クッキング



## 大根とイカのかしー風味煮物

海のスタミナ「タウリン」が豊富なイカと、冬のジューシーな大根。からだがしんから温まる料理で、団らんの食卓を。

### ○材料（4人分）

大根 2/3本（800g） イカ1ばい  
サラダ油 大さじ2

〈A 醤油…大さじ3 みりん・酒・カレー粉…各大さじ2、砂糖…大さじ1〉

### ○作り方

- ①大根は皮をむいて食べやすい大きさに切る
- ②イカは、ワタを除いて、胴は1cmほどの輪切り、あしとえんぺらは食べやすく切る。
- ③鍋に油を熱し、①の大根と②のイカを入れて、さっと炒める。
- ④③にAを混ぜ、材料がかぶるくらいの水を入れ、具がやわらかくなるまで煮含める。

（一人あたり）

エネルギー 188kcal

塩分 2.3g



健康増進課 管理栄養士  
大輪 ゆか

“根”の  
つく野菜  
で体をあ  
たためま  
しょう

# 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。



「であえてほんとうによかった」

宮西達也

大昔。嫌われ者のティラノサウルスが、スピノサウルスの子どもをパクリと食べようとしたとき、大きな地震が起きました。気が付くと、2人きりになっていて…。ティラノサウルスシリーズ第8弾。



増大派に告ぐ／小田雅久仁

いつか響く足跡／柴田よしき



わたしは海獣のお医者さん／勝俣悦子



崖の上のポニョ

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。

だっこでよみかき 1月13日（水）午前10時～

『いないいないばあ』ほか

おはなし会 1月23日（土）午後2時～

『節分』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。

## Jan 1 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