

ヘルシー クッキング



れんこん団子の豆乳スープ

○材料 (2人分)

豆乳 260cc 水 140cc
 鶏ひき肉 50g れんこん 25g
 玉ねぎ 15g ほうれん草 50g
 人参 20g 卵黄 1/2ヶ 味噌 10g
 片栗粉 大1/3杯 こしょう 少々

○作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。れんこんの半量はすりおろし、半分はみじん切りにする。
- ②ボールに鶏ひき肉とれんこん、玉ねぎ、卵黄、片栗粉、こしょうをいれ、粘りがでるまで混ぜ合わせる。
- ③ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
- ④鍋に豆乳、水をいれ、煮立たせる。ふきこぼれないように注意しながら、②をスプーンで、落とし入れ、浮き上がってきたら、野菜をいれ、味噌を溶いて、こしょうで味をととのえる。

(一人あたり)

エネルギー 184kcal たんぱく質 12.4g
 塩分 1.7g



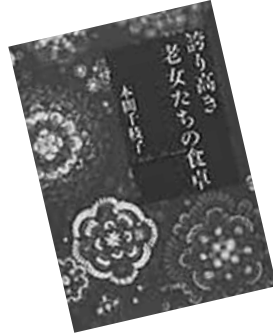
健康増進課 栄養士
平野 紀美子

豆乳はビタミン、ミネラル等を多く含み骨粗しょう症を予防、血圧上昇の予防など、体の健康を維持増進する働きがわかってきました。

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。



「誇り高き老女たちの食卓」

本間千枝子

人生の歳月を重ねてこそ、ほんとうに欲しいものを「ぼっちりと」いただくことの幸せを味わえる。食をめぐる出会いと思い出に満ちた、味覚の豊穡な時間の物語。



花世の立春／平岩弓枝



かいけつゾロリきょうふのようかいえんそく／原ゆたか
 よなよなペンギン／りんたろう

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 3月10日(水) 午前10時～

『ともだちいいな』ほか

おはなし会 3月27日(土) 午後2時～

『花まつり』ほか

Mar 3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