

# ヘルシー クッキング



## 松風焼き (蓮根入り)

### ○材料 (5人分) 18×5の流し型

鶏ひき肉 (皮なし) 300g  
れんこん 100g A【味噌 40g 砂糖 大さじ1弱 酒 大さじ1・1/3 パン粉 1/2カップ 卵 1個】  
けしの実 適量

### ○作り方

- 蓮根を粗みじん切りにして電子レンジで2分間程度加熱し冷ましておく。
  - ひき肉と①、Aの調味料類を加えよく混ぜる。
  - 型に薄く油を塗り、②をきっちりと詰め、上を平らにならし、けしの実を全体にふる。※けしの実を胡麻に変えても美味しいです。
  - 170℃～190℃の温度に熱したオーブンで15～20分程度焼き、中まで火を通す。バットから取り出し少し冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ※焼き上がりは、竹串でさして、澄んだ汁が出れば火が通っています。

(一人あたり)

エネルギー 172kcal たんぱく質 15.6g  
脂質 6.8g 塩分 1.2g



健康増進課 栄養士  
河野 史子

蓮根は根菜類の中でもっともビタミンCが豊富で、その他に食物繊維、ビタミンB1、B12、カリウム、粘りのもとムチンなどの栄養も含まれます。

# 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。



「白 白」

乃南アサ

事件解決の鍵は、刑事の情熱と勘と経験だー。地道な捜査で容疑者を追い詰める男の迫真の事件簿。「アメリカ淵」「泣くちわ」「また逢う日まで」ほか『オール讀物』に掲載された全4作品を収録。



老兵の消燈ラッパ／佐藤愛子



大型絵本が入りました！

読み聞かせなどにご利用ください。

100かいだてのいえ・にゃーご・ぼくのくれよん

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。

えいがとおはなし会 4月10日(土) 午前10時～・午後2時～

『交通安全のたつじん』ほか

だっこでよみきかせ 4月14日(水) 午前10時～

『ちいさなおとうと』ほか

おはなし会 4月24日(土) 午後2時～

『こどものひ』

## Apr 4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