

ヘルシー クッキング



青菜入れんこんバーグ

○材料（4人分）

鶏ひき肉 140g
れんこん 50g 玉ねぎ 30g
青梗菜 20g 卵 小さじ2
大根 60g レタス 160g
レモン 1/2個 こしょう 少々
サラダ油 少々

○作り方

- ①レンコンはすりおろし、玉ねぎはみじん切りにする。
 - ②青梗菜は細かいみじん切りにする。
 - ③ボールにレンコン、玉ねぎ、鶏ひき肉、とき卵、を入れよくまぜあわせる。
 - ④こしょうと青梗菜をいれ混ぜ合わせ、小判型に形を整える。
 - ⑤テフロン加工のフライパンで、油をひかえて弱火で焼く。
- 柔らかいので形がくずれやすいです。
大根おろしとレモンでさっぱり食べましょう。
（レタスの代わりにわさび菜でも）
（一人あたり）
エネルギー 128kcal たんぱく質 19.8g
塩分 0.2g



健康増進課 栄養士
平野 紀美子

地元の野菜
をつかい、
ビタミン類
を多く取り
入れました。

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。



「新13歳のハローワーク」

村上 龍

現代をサバイバルするための仕事の大本拠。国語、社会、理科、体育など、好きな「教科」を入りに様々な職業を紹介する。2003刊「13歳のハローワーク」に89の職業を追加し、ページを大幅増量。



あのと時始まったことのすべて／中村航
真昼なのに昏い部屋／江國香織



コブタくんもうなかないで／かとうようこ

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。

だっこでよみかせ 5月12日（水）午前10時～

『ここよここよ』ほか

おはなし会 5月22日（土）午後2時～

『家族に感謝』

May 5月図書館カレンダー

ブックスタートが はじまりました！

（6ヵ月健診に絵本をお配りします）が始まりました。今年度配本の本は『ぴょーん』と『がたんごとん』です。



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