

ヘルシー クッキング



うたとうこ

○材料 (4人分)

- 玉ねぎ 1個 なす 2本
- パプリカ (赤・黄) 各 1/2個 (ピーマンで代用可)
- ズッキーニ 1本 トマト 2個
- オリーブオイル 大さじ1
- にんにく (みじん切り) 1かけ
- トマト水煮缶詰 (カットタイプ) 1缶
- 塩 小さじ1

○作り方

- 野菜を2cm角の大きさに切る。
- 鍋にオリーブオイルとにんにく (好みで赤唐辛子やタイム) を入れて熱し、香りをだす。
- 固い野菜から順に炒める。
- 全体に火が通ったら、トマトの水煮缶詰を加えて中火で水分を飛ばすように10~15分煮つめていく。
- 塩で味をととのえて出来上がり。

(一人あたり)

エネルギー 103 kcal

たんぱく質 3.3g 脂質 3.5g 塩分 1.4g



健康増進課 管理栄養士
大輪 ゆか

真っ赤なトマトに含まれるリコピンは、老化を予防する抗酸化物質。整腸作用や抗酸化作用のある野菜料理です。

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。



「炎上する君」

西 加奈子

恋に戦う君を、誰が笑うことができようか？ 何かにとらわれ動けなくなってしまった私たちに訪れる、小さくて大きな変化。奔放な想像力がつむぎだす、不穏で愛らしい物語たち。『野性時代』掲載に書き下ろしを加えて書籍化。



つやのよる / 井上荒野



チリメンモンスターをさがせ！ / 皆成社
おぼけやしきなんてこわくない / 国土社

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 6/9 (水) 7/14 (水) 午前10時~

『はみがきだいすき』『ベネロぼうみへいく』ほか

おはなし会 6月26日 (土) 午後2時~

『七夕』

えいが会 6月12日 (土) 午前10時~ 午後2時~

『一人ぼっちの狼と7ひきの子やぎ』ほか

Jun 6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			

市立図書館は蔵書点検のため6/15~6/25まで休館となります。



□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