

ヘルシー クッキング



シロ入いいかのつくね焼き

○材料（2人分）

イカ 160 g シソ 4枚 卵 大さじ 1
ねぎ 20 g おろし生姜 小さじ 1/2
酒 小さじ 1/2 片栗粉 小さじ 1 強
サラダ油 適量

○作り方

- ①イカは皮をむいて細かくたたく。
- ②ねぎ、シソはみじん切りにしておく。
- ③ボウルに①②と生姜・卵・片栗粉を加えよく混ぜ合わせて、4つの小判型にまとめる。
- ④フライパンに油を熱し、③を火が通るまで両面をこんがりと焼いてできあがり。

写真は梅ソースをかけましたが、食べるときはしょうが醤油やわさび醤油、ポン酢などで食べても美味しいです。

（一人あたり）

エネルギー 103 kcal

たんぱく質 15.9g 脂質 2g 塩分 0.6g



健康増進課 栄養士
河野 史子

行方市の農産物シソは食欲の増進・防腐作用・魚の臭いを消したり、食中毒を防いだりする効果があります。

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。



「龍馬の油断」

津本 陽

勝海舟、坂本龍馬、山岡鉄舟など、幕末維新の世にひと際光を放った7人の剣士たちの、それぞれの剣の道を枯淡の筆致で描く短篇集。『オール讀物』掲載を書籍化。



薔薇を拒む／近藤史恵



いいからいいから／長谷川 義史

生きものがきえる／真珠 まりこ

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。

だっこでよみきかせ 7/14（水）8/11（水）午前10時～

『いないいないばあ』『パオちゃんのぼうし』ほか

おはなし会 7月17日（土）午後2時～

『金魚すくい』

えいが会 8月14日（土）午前10時～ 午後2時～

『マザーテレサ』ほか

July 7 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。

夏休みの読書感想

文の本も取り揃えて
お待ちしております。

どうぞ
利用くだ
さい。



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