

ヘルシー クッキング



アジアンスープ

○材料 (4人分)

青梗菜 100 g トマト 200 g
 大根 100 g エビ 240 g
 A米のとぎ汁 1カップ 水 2カップ
 B梅干し(果肉) 大さじ1
 ナンプラー 大さじ1 酢 大さじ1
 こしょう 少々

○作り方

- ①青梗菜は葉と茎に分けてざく切りにする。
- ②トマトはへたをとり一口大に切る。
- ③大根は、薄いいちょう切りにする。
- ④エビはあしと背わたをとる。
- ⑤鍋にAをいれて煮立て大根と青梗菜の茎を入れ煮る。
- ⑥火が通ったらトマト、エビ、青梗菜の葉を入れ、Bで味をととのえる。

(一人あたり)

エネルギー 74 kcal

たんぱく質 13.6g 塩分 0.8g



健康増進課 栄養士
平野 紀美子

酸っぱいスープ
です。夏の食欲
のない時に作っ
てみましょう。

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。



「ぼんちゃんのぼんやすみ」

あおき ひろえ

ご先祖さまの霊がかえってくるというお盆。おばあちゃんの家へ里帰りしたぼんちゃんの家族は、お盆の準備を始めます。ぼんちゃんもけむしそを探してお手伝い。おばあちゃんは、なすで何を作るのかな？



プラチナデータ/東野 圭吾
祈る時はいつもひとり 上・下/白川 道



危険ないこ/ナンシー・ワーリン

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 8/11 (水) 9/8 (水) 午前10時～

『パオちゃんのぼうし』『ばいばいまたね』ほか

おはなし会 8月28日(土) 午後2時～

『戦争をつたえる』

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

Aug 8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。

夏休み自由研究の本も取り揃えてお待ちしています。

どうぞご利用ください。



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