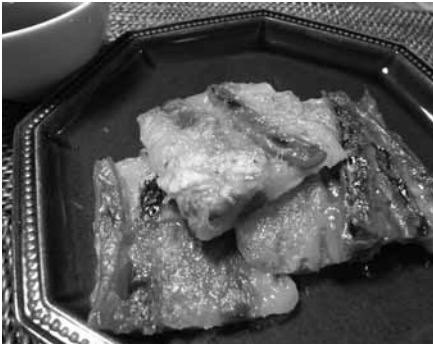


ヘルシー クッキング



さやいんげんとおサリのチヂミ

○材料 (2人分)

アサリ (殻つき) 200 g
 (缶詰などは、むき身で 50 g)
 酒 大さじ2 さやいんげん 100 g
 じゃが芋 中2個 片栗粉 大さじ3
 ごま油 大さじ1
 A (醤油 大さじ1、酢 大さじ1、お好みでラー油、白ゴマ、コチュジャンなど)

○作り方

- ①砂抜きしたアサリを耐熱容器に入れ、酒を振って電子レンジで加熱 (約3分) し、殻が開いたら、むき身にしておく (汁はとっておく)。
- ②さやいんげんは、スジを取って茹で、ザルにとる。
- ③皮をむいたじゃが芋をすりおろして、片栗粉、アサリの汁と混ぜる。
- ④フライパンでごま油を熱し、①のアサリと、②のさやいんげんを並べる。
- ⑤④に、③で作ったチヂミの生地を流す。
- ⑥両面をこんがり焼く。
- ⑦適当な大きさに切り分け、Aを混ぜたタレにつけて食べる。

(一人あたり)

エネルギー 249.5 kcal
 たんぱく質 5.4g 脂質 6.3g
 炭水化物 39.4 g 塩分 1.3 g



健康増進課 管理栄養士
大輪 ゆかり

さやいんげんは、カロテンや、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜です。アミノ酸も含まれているので、疲労回復や美肌づくりに。

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。



「乙女の密告」

赤染 晶子

【芥川賞 (第143回)】 京都の大学で「アンネの日記」を教材にドイツ語を学ぶ乙女たち。日本式の努力と根性を愛するパッハマン教授のもと、スピーチコンテストに向け励んでいる。ところが教授と女学生の間に黒い噂が流れ…。



一般書

へんしんマンザイ / あきやまただし



児童書

アバター ・ 剣岳 点の記

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 9月8日 (水) 午前10時～

『ばいばいまたね』 ほか

おはなし会 9月25日 (土) 午後2時～

『お月見』

えいが会 10月9日 (土) 午前10時～・午後2時～

『ナイチンゲール』 ほか

Sep 9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