

ヘルシー クッキング



チンゲン菜の水餃子

○材料 (3人分)

A (鶏挽肉 (脂肪なし)140 g
 しらたき 60 g チンゲン菜 1 株
 ねぎ 1/4 本 生姜・にんにく大さじ 1
 しょうゆ大さじ 1/2 塩ひとつまみ)
 ぎょうざの皮 20 枚

○作り方

- ①野菜類はみじん切りする。しらたきは軽くゆで水を切り、みじん切りにする。
- ②ボウルにAの材料を入れ、よく練り合わせる。
- ③ぎょうざの皮で②を包む。
- ④鍋にたっぷりのお湯を沸かして③をゆで、浮き上がって皮が透明になったら、ゆで汁ごと器に盛る。

※食べるときは、ポン酢やしょうゆなど好きな物をつけて食べてください。

(一人あたり)

エネルギー 187 k cal たんぱく質 13.6 g
 脂質 2.5 g 塩分 1.3 g



健康増進課 栄養士
河野 史子

チンゲンサイは通年取れますが、旬は秋から冬にかけてです。βカロチンが多く含まれる野菜で、鼻や喉の粘膜を強くしてくれるので風邪を予防してくれます。

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。



「10匹きのかえるのあきまつり」

問所 ひさこ

明日は、ひょうたん沼の秋祭り。おみこしの屋根には、けろけろ神社のお宝「おかえるさま」が飾ってあった。ところが次の日、おかえるさまが盗まれていた！10匹きのかえるは、手がかりをもとにおかえるさまを探すが…。



ブルーゴールド／真保 裕一



獣の奏者外伝／上橋 菜穂子

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 10月13日(水)・11月10日(水) 午前10時～

『おつきさんのめだまやき』／『りんごころころ』ほか

おはなし会 10月23日(土) 午後2時～

『ハローウィン』

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

Oct 10日 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。

文学散歩

参加者募集!

期 日 11月12日(金)
 場 所 福島
 (知恵子の生家ほか)
 負担金 5,500円
 募集人員 30人
 ※申込多数の場合は抽選
 募集期間 10月10日(日)
 ～10月24日(日)
 申込先 市立図書館

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