

# ヘルシー クッキング



さっぱりホワイトソースで  
冬野菜のグラタン

## ○材料（4人分）（20センチ耐熱皿）

カリフラワー 1/2 個 かぼちゃ 1/8 個  
玉ねぎ 1/2 個 しめじ 5.0g  
薄力粉 大さじ2 牛乳 360cc  
塩・胡椒 各少々 ピザ用チーズ 適宜

## ○作り方

- ①カリフラワーは一口大、かぼちゃは薄切りにし、それぞれ電子レンジで加熱する。しめじは食べやすい大きさにしておく。
- ②玉ねぎは、こげつかないように少量の水を使って餡色に炒める。
- ③鍋に薄力粉を入れ、牛乳を少しずつ加えて玉にならないように練る。サラサラの固さに溶く。
- ④③を火にかけてへらで混ぜる。ソースに固さが出たら、火を止めて均一の固さに仕上げ、塩・胡椒で味を整える。
- ⑤下準備した具材を耐熱皿に並べ、ホワイトソースとピザ用チーズをのせて250度のオーブンで20分程焦げ目がつくまで焼く。

（一人あたり）

エネルギー 157kcal たんぱく質 7.4g  
脂質 6.1g 炭水化物 19.1g 塩分 0.8g



健康増進課 管理栄養士  
大輪 ゆか

油を使わないホワイトソースです。きのこ類や玉ねぎ、かぼちゃなどの野菜でコクや旨味をプラス! 食事からも暖をとりましょう。

# 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。



「つづきの図書館」

柏葉 幸子

「青田早苗ちゃんのつづきが知りたいんじや！」司書の桃さんにそう言ったのは、絵本の中から出てきた、はだかの王様でした…。田舎町と図書館を舞台にした、ユーモアたっぷりの心温まるファンタジー。



一般 「最後の忠臣蔵」／池宮 彰一郎



児童書 ぶた にく／大西 暢夫

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 12月8日(水)・1月12日(水) 午前10時～

『でんきつけて』／『ふわふわのおはなし』ほか

えほんのじかん 1月12日(水) 午前10時20分～

読み聞かせ・エプロンシアターほか

おはなし会 12月18日(土) 午後2時～

『お正月をむかえる』 歌♪『お正月』

えいがかい 12月11日(土) 午前10時～ 午後2時～

『クリスマスのおくりもの』

## Dec 12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。

図書館2階を一部開放して、子育て中のお父さん、お母さんを支援する幼児コーナーをつくりました。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