

# ヘルシー クッキング



## 春菊のモチもち千平ミ

### ○材料 (2人分)

春菊 1/4 束 にんじん 50 g  
 小女子大さじ 2 蓮根 100 g  
 小麦粉大さじ 4 片栗粉大さじ 2  
 水大さじ 3 卵 1 個 塩小さじ 1/4  
 ごま油適量

※具はアレンジできます。

例：海鮮類・チーズ・ハムなど

### ○作り方

- 春菊はよく洗い水気を切り、やわらかい葉の部分の茎からとって一口大にちぎっておく。にんじんは皮をむいて4cm長さのせん切りにする。小女子はトースターかフライパンでカリカリにする。蓮根はすりおろしておく。
- ボウルに卵を割りほぐし水→ふるった粉類→蓮根の順番で混ぜ合わせていく。さらに残りの①と塩を加え混ぜる。
- フライパンにごま油を熱し、②を流し入れ両面焼く。にんじんがやわらかくなったらできあがり。

☆タレは好みで餃子タレやポン酢などで。  
 ☆塩味があるのでそのままでも食べられます。

(一人あたり)

エネルギー 215kcal たんぱく質 7.2 g  
 脂質 5.8 g ビタミン E1.5mg 塩分 1 g



健康増進課 栄養士  
河野 史子

春菊は、カロテンや食物繊維、細胞の老化を防いでくれるビタミンEなどが豊富で、がん予防や老化防止の効果のある野菜です。

# 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。



「ふゆねこ」

かんの ゆうこ

お母さんを亡くしたばかりのちさとのもとに、桃色のマフラーをした真っ白なねこが訪ねてきた。「ふゆねこ」と名乗ったそのねこは、ちさどのお母さんからあることを頼まれてやってきたと言い…。心温まるストーリー。



PRIDE / 石田衣良

お順 / 諸田玲子



ヴィヨンの妻

トゥーラブ / 西野カナ

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。

だっこでよみかせ 1月12日(水)・2月9日(水) 午前10時～

『ふわふわのおはなし』 / 『もうなかないよ』ほか

えほんのじかん 1月12日(水)・2月9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 1月29日(土) 午後2時～

『節分』 歌♪『春よこい』

## Jan 1 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。

風邪などひいていませんか？外から帰ったら手洗いうがいをして、風邪を予防しましょう。

寒くて外に出かけたくないときには、  
おうちで本を読みませんか・・・。



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