

ヘルシー クッキング



かわつり生春巻き

○材料 (2人分)

アスパラガス 22 g ライスペーパー 45 g
鶏むね肉 (皮なし) 45 g 水菜 80 g
かに風味かまぼこ 50 g レモン 40 g
酒 10cc こしょう 少々

○作り方

- ①大きめのボールにぬるま湯をいれライスペーパーを1枚ずつくぐらせ、水でしめらせて、かたく絞った布きんを広げ、その上にぬれたままのライスペーパーを柔らかくなるまでおく。
- ②鶏肉は、細長く切り、皿にのせ、酒・こしょうをふり、ラップをして、レンジで5分ぐらい加熱する。(中まで火をとおす。)
- ③水菜はよく洗い、水気をよくふきとる。
- ④アスパラガスは、熱湯でゆでる。
- ⑤ライスペーパーの上に材料をのせ、きっちり巻く。
- ⑥⑤を食べやすい長さに切り、器に盛り付け、レモンをそえる。(ノンオイルドレッシング等でも)

(一人あたり)

エネルギー 167kcal たんぱく質 12.9 g
脂質 0.9 g 食塩相当量 1.2 g



健康増進課 管理栄養士
平野 紀美子

水菜はカルシウム、ビタミンCも多く含まれます。歯ごたえも楽しみながら、野菜も多く摂取できます。

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。



「KAGEROU」

齋藤 智裕

水嶋ヒロの鮮烈作家デビュー作！第5回ボプラ社小説大賞受賞作。「命とは何か？」「人間の価値とは何か？」という深遠なテーマに、ダイナミックな物語構成で鋭く切り込む。著者・齋藤智裕が、人生を賭してまで伝えたかったメッセージとは何か？そのすべてがこの一冊の隅々にまで凝縮されている。小説の新たな領域に挑む話題作、ついに刊行！



一般 おくうたま／岩井三四二



児童 ひゅーどろかべにゆうどう
／角野栄子



DVD GOEMON ボルト

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 2月9日(水)・3月9日(水) 午前10時～

『もうなかないよ』／『うずらちゃんのかくれんぼ』ほか

えほんのじかん 2月9日(水)・3月9日(水) 午前10時20分～

絵本の読み聞かせ・エプロンシアターほか

おはなし会 2月26日(土) 午後2時～

『ひなまつり』 歌♪『うれしいひなまつり』

Feb 2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	7	12
13	14	15	16	17	14	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

臨時休館のお知らせ

2/22・23は図書館システムの改修工事のため市立図書館が休館になります。ご不便をおかけしますがご理解ご協力をお願いいたします。

□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