

ヘルシー クッキング



もいもいキャベツの中華煮

○材料（4人分）

キャベツ 1/2個 水煮たけのこ 1/2本
ハム 4枚 乾燥きくらげ 1グラム
A（水 400cc、すりおろししょうが
少々、酒 大さじ1、中華だし 小さじ2）
水溶き片栗粉 少々

○作り方

- ①キャベツをざく切りにする。
- ②水でもどした乾燥きくらげ、たけのこ、ハムを千切りにする。
- ③フライパンに、①、②、Aを入れ、ふたをして強火にかける。
- ④キャベツに火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

（一人あたり）

熱量 67.5kcal たんぱく質 4.5g
脂質 2.3g 炭水化物 7.7g 塩分 1.5g



健康増進課 管理栄養士
大輪 ゆか

キャベツには胃
粘膜の修復を助け
るビタミンUが含ま
れています。やわら
か春キャベツがたっ
ぷり!簡単メニュー
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。



「苦役列車」

西村 賢太

【芥川賞（第144回）受賞】友もなく、女もなく、1杯のコップ酒を心の慰めに、その日暮らしの港湾労働で生計を立てている19歳の貫多。或る日、彼の生活に変化が訪れたが…。表題作ほか全2作品を収録。『新潮』掲載をまとめて書籍化。



一般 妄想気分／小川洋子



児童 理科室の日曜日
／村上しいこ



DVD THIS IS IT / ホッタラケの島

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 3月9日（水）・4月13日（水）午前10時～

『うずらちゃんのかくれんぼ』／『くつついた』ほか

えほんのじかん 3月9日（水）・4月13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 3月26日（土）午後2時～

『花まつり』 歌♪『春がきた』

Mar 3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。



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