

# ヘルシー クッキング



## 春キッシュ

### ○材料 (6人分) 22cm 型

菜花 1/2 束 茹で筍 100g  
 玉ネギ 1/2 個 ベーコン 3枚  
 塩・コショウ少々 卵 3個  
 A(生クリーム 50cc 牛乳 150cc  
 粉チーズ 30g)  
 春巻きの皮 4枚 サラダ油適量

### ○作り方

- 卵はよく溶いておく (②④で使用)。
- 型にサラダ油を軽く塗り、春巻きの皮を型に合わせておく。重なる部分にははがれないよう①の卵を薄くぬる。
- 菜花は茹でて冷めたら水気を切って三等分にする。筍は3cm長さの拍子切り。玉ネギは縦半分に切ってから、薄くスライス。ベーコンは横1cm幅に切る。熱したフライパンにサラダ油をひき玉ネギ→ベーコン→筍→菜花の順によく炒め塩コショウし、粗熱をとる。  
 ※塩は、ベーコンやチーズに塩分があるので加減しながら入れてください。
- ボウルにA材料と①の卵を加えよく混ぜ合わせる。
- ②に③の具をまんべんなく広げ、④を流し入れ、180℃のオーブンで20～30分焼き、冷めてから切って食べる。

(一人あたり)

熱量 174kcal たんぱく質 8.9g

脂質 12.7g カルシウム 136mg 塩分 0.7g



健康増進課 栄養士  
河野 史子

キッシュは、季節にあった野菜を使って作ることができます。乳製品も野菜もたっぷり食べられる一品です。

# BOOKS 図書館情報

## 新着図書

このほかに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。



「徹子 ザ・ベスト」

黒柳 徹子

仕事も恋も人生も、答えは徹子さんにあり！両親のこと、ライフワークである舞台、大好きな人たちの別れ、戦争の恐ろしさなどについて綴る。カラー口絵、ヒストリーも収録。『VOICE』連載を単行本化。



一般

三十光年の星たち 上・下  
／宮本 輝



児童

まちのいぬといなかのかえる  
／モー・ウィレムズ



DVD

トイストーリー3 / 親子で学ぶ人間の基本 全12巻

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 4月13日(水)・5月11日(水) 午前10時～

『くつついた』『がたんごとん がたんごとん』ほか

えほんのじかん 4月13日(水)・5月11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 4月23日(土) 午後2時～

『こどもの日』 歌♪『こいのぼり』

## Apr 4日 図書館カレンダー

『講談社の全国訪問おはなし隊』  
がやってきます！

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

4月30日(土) 午前10時～  
キャラバンカーにたくさんの本を積んで北浦公民館にやってくるよ！読み聞かせも行います。

みんな  
できて  
くださ



□は休館日 ※公民館図書室は異なる場合があります。い♪

施設名	開館時間	電話番号
行方市立図書館 (玉造乙 1175)	当面の間、夜間の開館について自粛し、開館時間を午前9時～午後5時までとします。	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