

ヘルシー クッキング



エシャレット入りの ブルスケッタ

○材料 (6人分)

- A エシャレット 6個 バジル 2枚
トマト 1個 酢大さじ 2
塩・コショウ 適量 砂糖 ひとつまみ
- B エシャレット 6個 ツナ缶 1缶
マヨネーズ 大さじ 3
塩・コショウ 適量
- フランスパン 1本

○作り方

- Aのエシャレット・バジルはみじん切りにし、トマトは2cm角に切り調味料と合わせて冷蔵庫で冷やす。
 - Bのエシャレットもみじん切りにし、ツナ缶は油を切って調味料と合わせる。
 - フランスパンをカットし、トースターなどできつね色に焼き①と②を乗せてでき上がり。
- ※ニンクがあったらパンにこすり付けると、より美味しくなります。

(一人あたり)

熱量 237kcal たんぱく質 9.1g
脂質 10.7g 塩分 0.7g



健康増進課 栄養士
河野 史子

エシャレットが苦手な方は、水に少しさらしたり、ツナにマヨネーズを多めに入れるといいです。

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。



「スーサ」

あさの あつこ

歩美の親友、智香が事故で急逝した。もう一度智香に会いたいと願う歩美は、時空を超えてあらゆるものを売り買するという幻の商人“スーサ”と取引する。歩美の冒険が始まった。『SF Japan』連載を大幅に加筆訂正。



一般

ちょちょら／畠中恵

ナマコ／椎名誠



児童

パパ・カレー／武田美穂

うっとりはなにみとれたら／内田麟太郎

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 5月11日(水)・6月8日(水) 午前10時～

『がたんごとん がたんごとん』『ここよ ここよ』ほか

えほんのじかん 5月11日(水)・6月8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 5月28日(土) 午後2時～

『かぞくにかんしゃ』 歌♪『おかあさん』

May 5日 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				

4月23日～5月12日は
こども読書週間です。



『友達100冊つくるんだ』

□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)	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