

ヘルシー クッキング



なば菜のひじきあえ

○材料 (2人分)

生ひじき 50g 醤油 小さじ1/2
 なば菜 60g 卵 1個
 鶏ささみ 40g サラダ油 4g
 マヨネーズ 12g 酒 6g
 塩・こしょう 少々

○作り方

- ①ひじきは、さっと熱湯に通してざるにあげ、水気を切り、醤油をふっておく。
- ②なば菜は、ゆでて、水気を絞り、3cmぐらいの長さにきる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ熱し、溶き卵をいれて、いり卵を作る。
- ④鶏ささみは、すじをとり、酒、塩、こしょうをふり、レンジで3～5分熱し(中までよく火を通す)さめたら、手で細くさく。
- ⑤いり卵以外の材料を混ぜ合わせ、器に盛り付け、上からいり卵をちらし、マヨネーズを添える。

(一人あたり)

熱量 163kcal たんぱく質 11.9g

脂質 119mg 食塩相当量 0.4g



健康増進課 管理栄養士
平野 紀美子

なば菜はビタミンAを多く含み抗がん作用もあります。色合いも鮮やかな季節の食材として、取り入れてみましょう。

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。



「みんなであなただをまっていた」

ジリアン・シールズ

赤ちゃんが産まれて、家族がふえる。うさぎの家族のうれしい気持ちを、やわらかなことばで描きます。あたたかい気持ちがふんわりふくらむ、愛情いっぱいのことばかけ絵本。



復讐したい／山田悠介

ふかいことをおもしろく／井上ひさし



ぴあのうさぎ／あきやまただし

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 6月8日(水)・7月13日(水) 午前10時～

『ここよ ここよ』『いいな いいな』ほか

えほんのじかん 6月8日(水)・7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・読み聞かせ相談 ほか

おはなし会 6月25日(土) 午後2時～

『七夕』歌♪『たなばた』

Jun 6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		

市立図書館は蔵書の点検のため
6/14～6/24
まで臨時休館となります。

□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)	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