

ヘルシー クッキング



ホクホク秋のサラダ

○材料 (2人分)

さつまいも 100 g レンコン 60 g
 さやインゲン 40 g サーモン 50 g
 トマト 40 g マヨネーズ 大さじ2
 練りわさび 小さじ1/2 こしょう少々

○作り方

- ①れんこんは皮をむいて2~3mmの半月切りにして水につけてあくを抜き熱湯でゆで水気をきる。
- ②さつまいもは皮つきのままよく洗い、1cm厚さの半月に切り水にさらし皿にならべ、ラップをして3分ぐらい加熱する。
- ③サーモン(生食用)は薄切りにする。
- ④さやインゲンは熱湯でゆでて斜めに切っておく。
- ⑤トマトは食べやすい大きさに切る。
- ⑥調味料と材料を混ぜ合わせ器に盛りトマトを飾る。

(一人あたり)

エネルギー 246 k cal たんぱく質 7.6 g

塩分 1.2 g



健康増進課 管理栄養士
平野 紀美子

さつまいものほくほく感とレンコンの歯ざわりを楽しみましょう。

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。



「孤舟」

渡辺 淳一

大手広告代理店を定年退職した威一郎。バラ色の第2の人生のはずが、彼を待っていたのは、夫婦関係と親子関係の危機だった。人生最大の転機をいかに乗り切るか!? 『マリソル』連載を大幅に加筆訂正して書籍化。



一般 「抱影」 / 北方 謙三



児童書 おひさまとおつきさまのしたで / マーガレット・ワイズ・ブラウン

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 11月10日(水)・12月8日(水) 午前10時~

『りんごころころ』 / 『でんきつけて』 ほか

おはなし会 11月27日(土) 午後2時~

『みのりの秋』 歌♪『あかとんぼ』

Nov 11日 図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
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



□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