お正月といったらおせちやお餅…と、おいしいものを食べ、楽しい時間が過ぎてふと気が ついたときには「正月太りしちゃった!」なんてことになっていませんか?上手に食べて正月

太りを防ぎましょう。



防正 ぎま しょう



# ブーケサラダ

華やかな一品ですが、簡単に作れます。 おもてなしとしてもOK!野菜不足を解消しましょう。

## [材料] 4人分

サニーレタス			4	枚
大根		8	0	g
にんじん	1	4	0	g
きゅうり			2	本
ゆでたまご			2	個
生ハム			適	量
チーズ		1	6	g
れんこん	1	6	0	g
とうもろこし缶詰		4	0	g
ミックスビーンズ		6	0	g
お好みの				Ī
ドレッシング	+	+	13	1

栄養成分(1人分) エネルギー 193Kcal

2.1g

## ○「お餅と野菜⇒お雑煮」不足しがちな野菜も気軽に摂れます。

- ・正月といえば「お餅」。糖質を多く含むため、食後高血糖に なりがちです。お餅はアレンジして食べるようにしましょう。 食事で食べる場合は野菜と一緒に食べられる「お雑煮」、間 食として食べる場合は、「磯辺焼き」や「からみ餅」がベス トです。
- ○「野菜から先に」、「よく噛んで」食べることを実行しましょう! ・急激な食後血糖値の上昇を抑えられ、食べ過ぎ防止にもつな がります。

### 〈作り方〉

- ① 花の部分を作る。大根、にんじん、きゅうりはピーラー(またはスライサー)で長 く薄くスライスする。残った部分とれんこん、ゆでたまごは1㎝角に切る。チーズは 花を作るときの芯にするため、細切りにする。1㎝角に切ったにんじんとれんこんは、 茹でておく。
- ② 薄切りにした大根、にんじん、きゅうり、生ハムは、チーズを芯にしてそれぞれ端 から巻く。最初はきつめに、徐々に緩く巻く。
- ③ 角切りにした野菜とゆでたまご、とうもろこし、ミックスビーンズをドレッシング で和える。
- ④ グラスまたは皿にサニーレタスをしき、③をのせ②を添える。

# れんこんの泡雪ポタージュ

れんこんはビタミンCやミネラル、食物繊維が豊富。旬のれんこんをたっぷり味わえます。

## [++±1] 4 L

[例料] 4人万		
れんこん	3	20g
たまねぎ		80g
冷凍枝豆		80g
おろししょうが		1 g
有塩バター		8 g
コンソメ		4 g
豆乳 4	8	0 c c
こしょう		少々
パセリ		少々
オリーブオイル		少々

栄養成分(1人分) エネルギー 196Kcal 0.7g

### 〈作り方〉

- ① れんこんは一口大に切り、豆乳と一緒にフードプロセッサーにかける。たまねぎと パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、①のたまねぎを弱火で透き通るまで炒める。
- ③ ②に①のれんこん、枝豆、おろししょうが、コンソメを加えて、弱火で煮る。
- ④ 器に注ぎ、オリーブオイルを数滴垂らし、こしょうとパセリをかける。

茨城町立図書館

☎ 029-240-7131



http://www.lib.t-ibaraki.jp/



# おすすめの



襷を我が手に (蓮見 恭子著)

実業団所属の長距離選手で あった朱里は、自分の選手とし てのピークを過ぎたことを悟 り、後継者を育てる決意をす る。創設された大学の駅伝部 は部員ゼロで、部員を集めるこ とからはじまった。個性的な生 徒を相手に悪戦苦闘しながら 駅伝を描いた青春小説です。



生きて、もっと歌いたい (芳垣 文子著)

東京の老舗遊園地「浅草花 やしき」で活動する「花やしき 少女歌劇団」の中心メンバー だった木村唯さん。故・平尾昌 晃さんに歌の才能を見いださ れプロデビューする話もあっ た。その矢先がんを発症。完治 を目指して右足を切断。唯さん と仲間たちの物語です。

# イベント情報

## おはなし会(毎月第2、4土曜日)

1月13日(土) 午後 2時から 1月27日(土)午前11時から

## 絵本となかよし(毎月第2、4木曜日)

1月11日(木)午前10時30分から 1月25日(木)午前10時30分から

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。 皆さまのご来館をお待ちしています。

	月	火	水	木	金	土				
	1 休	2 休	3 休	4	5	6				
7	8 休	9	10	11	12	13				
14	15 休	16	17	18 休	19	20 休				
21 休	22 休	23 休	24	25	26	27				
28	29 休	30	31							

20日と21日は「臨時休館」、第4日曜日(28日)は開館します。





おひめさま

(二宮 由紀子 著)

彼方の友へ

(伊吹 有喜 著)



ひとりでえほん かいました (くすのき しげのり 著)



パイロットのたまご (吉野 万理子 著)



ドレス (藤野 可織 著)





(藤岡 陽子 著)

立派に出る 銀杏手ならい

(西條 奈加 著)



大 獄 (葉室 麟 著)

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

17 2018.1 広報しばらき