

お子さんが家で過ごす時間が増える夏休み。「夏に採れる野菜はどんなもの?」「テレビでやってたあの料理、家でも作ってみよう!」そんな話をしながら、お子さんと台所に立ってみませんか。自分でつくった料理は、おいしさも格別!ご家庭においても、ぜひ食育に取り組んでみましょう。

健康 レシピ

Presented by 町食生活改善推進員

かぼちゃの 簡単ポタージュ

「楽チン!」
夏休みごはんレシピ

パプリカの肉詰め



パプリカの肉詰め

【材料】4人分

パプリカ (赤・黄)	各2個
豚ひき肉	400g
玉ねぎ	120g
エリンギ	80g
卵	2個
塩	小さじ1
ナツメグ	少々
こしょう	少々
ケチャップ	小さじ2
パセリのみじん切り	少量

栄養成分(1人分)	
エネルギー	318Kcal
塩分	1.7g

【作り方】

- ① パプリカはへたと種をくり抜き、底の部分を少し切り除いて平らにする。横半分に切る。
 - ② 玉ねぎ、エリンギはそれぞれみじん切りにする。
 - ③ ポウに豚肉、玉ねぎ、エリンギ、Aを入れて練り混ぜ、8等分してパプリカに詰める。
 - ④ 耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで熱する。
- ※ 1皿に4つ並べ、600Wで約8分加熱する。ケチャップをのせ、パセリをあしらう。

ポイント

電子レンジで加熱することで、赤や黄色の鮮やかな色が映える一品です。

かぼちゃの簡単ポタージュ

【材料】4人分

かぼちゃ	200g
玉ねぎ	100g
水	500cc
固形スープ	2個
牛乳	2カップ
塩	小さじ1/5
こしょう	少々

栄養成分(1人分)	
エネルギー	140Kcal
塩分	1.4g

【作り方】

- ① かぼちゃは小さめの一口大に切り、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② 鍋に①と水、固形スープを入れ、かぼちゃが煮崩れるくらいまで中火で煮る。(おたまの背でつぶしてもよい)
- ③ 牛乳を加え、塩、こしょうで調味する。

食育「5つの力」を身につけよう!

- ① 食べ物の味がわかる力
- ② 食べ物のいのちを感じる力
- ③ 食べ物をえらぶ力
- ④ 料理ができる力
- ⑤ 元気なからだがわかる力

ポイント

冷めると、とろみが出てきます。お好みの濃度にしてお召し上がりください。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

みんなの図書館

おすすめの 新着本

新刊1



ののな通信 (三浦 しおん 著)

お嬢様学校に通う、野々原茜と牧田はな。庶民的な家庭で育ち、クールで毒舌な茜と、外交官の家に生まれ、甘い上手のはなは気が合い親友同士となる。少女っぽく見えるはなが変わっていき、茜も自分を見つめ直し始める。女子の生き方を描いた小説です。

新刊2



おかげさまで、 注文の多い笹餅屋です (桑田 ミサオ 著)

60歳で作り始めた笹餅。力強く生きる女性の姿に心打たれます。津軽の現役90歳の桑田ミサオさんは、75歳で笹餅屋を起業し、84歳で農林水産大臣賞を受賞。津軽や全国の方々に愛され素晴らしい日々を過ごされています。元氣と勇気をもらえる本です。

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131

ホームページ

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



イベント情報

予約不要

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

8月のおはなし会はお休みです。

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

8月 9日 (木) 午前10時30分～
8月23日 (木) 午前10時30分～

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。

図書館カレンダー

2018年8月の休館日

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

◇開館時間に変更になります◇

7月から8月までの2か月間、開館時間が9時からになります。皆さまのご利用をお待ちしています。

◆新刊・新着本のご案内



あかちゃんが どんぶらこ (アラン・アールバーグ 著)



ホットケーキの おうさま (二宮 由紀子 著)



ひきかえるに げまん (最上一平 著)



宇喜多の楽土 (木下 昌輝 著)



絶望キャラメル (島田 雅彦 著)



六月の雪 (乃南 アサ 著)



ディス・イズ・ザ・デイ (津村 記久子 著)



放課後ひとり同盟 (小嶋 陽太郎 著)