

冷えが慢性的に続くと、心身の不調を引き起こすことがあります。本格的な寒さを迎えるこの季節に、食生活から冷え性改善をしていきましょう。

たことブロッコリーの 彩りマリネ



健康
レシピ

Presented by 町管理栄養士

ひじきの香ばしミルク煮



「低栄養予防レシピ」

たことブロッコリーの 彩りマリネ

【材料】4人分

- ゆでたこ 120g
- ブロッコリー 200g
- れんこん 60g
- トマト 1/2個
- 玉ねぎ 1/4個
- セロリ 20g
- パセリ 4g
- レモン果汁 大さじ1
- にんにくすりおろし 少々
- 塩 小さじ1/3
- オリーブオイル 大さじ2

【作り方】

- ①ゆでたこをひと口大に切る。ブロッコリーを小房に分けて茹でる。トマトはさいの目に切る。
- ②れんこんは皮をむき薄いちょう切りにする。酢水（分量外）に3分程度つけてアク抜きをし、鍋で1分程度ゆでる。
- ③玉ねぎ、セロリ、パセリをみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ④①～③をボウルに入れ、混ぜ合わせる。全体に味をなじませ器に盛りつける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 111Kcal
塩分 0.8g

ポイント

具材の食感が楽しい一品です。ブロッコリーやれんこんに含まれるビタミンCは、鉄分の吸収を助ける働きがあります。

ひじきの香ばしミルク煮

【材料】4人分

- ひじき（乾） 15g
- にんじん 1/3本
- 玉ねぎ 1/2個
- 牛乳 1カップ強
- 砂糖 小さじ2/3
- しょうゆ 小さじ1
- 削り節 少々
- すりごま（白） 少々

【作り方】

- ①ひじきを水で戻し、水を切っておく。
- ②にんじんは3cm長さの千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋にAを入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら①と②を入れ、汁気が無くなるまで中火で煮る。
- ④③に削り節とすりごまを入れ、火を少し強め、混ぜながらある程度汁気をとばす。

栄養成分(1人分)
エネルギー 77Kcal
塩分 0.4g

ポイント

ひじきには食物繊維と鉄分が多く含まれています。いつものひじきの煮物を、味を変えたいときにおすすめです。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

みんなの図書館

茨城町立図書館

☎ 029-240-7131（直通）

ホームページ

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



おすすめの 新着本

新刊1



グッドバイ
（朝井 まかて 著）

長崎の油商・大浦屋の女あるじ、お希以——のちの大浦慶は黒船来航騒ぎで世情が揺れる中、無鉄砲にも異国の茶葉交易に乗り出す。やがて明治という時代に漕ぎ出したお慶だが、思わぬ逆波が襲いかかる。いくつもの出会いと別れを経た果てに、大浦慶が手に入れたもの、失ったもの、目指したものは。

新刊2



タスキメシ 箱根
（額賀 滯 著）

大学卒業後、いったんは就職した早馬だったが、弱小・紫峰大学駅伝部のアシスタントコーチとして部員たちと箱根駅伝を目指すことになる。学生時代、長距離選手としての夢を果たせず、数々の挫折を経験したもののとして部員たちに寄り添う。そして、早馬が見つけた新たな夢は、果たして叶うのか。

イベント情報

おはなし会（毎月第2・4土曜日）

- 1月11日（土）午後2時～
- 1月25日（土）午前11時～

絵本となかよし（毎月第2・4木曜日）

- 1月9日（木）午前10時30分～
- 1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。皆様のご来館をお待ちしています。

図書館カレンダー

2020年1月の休館日

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

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



星と龍
（葉室 麟 著）



約束された移動
（小川 洋子 著）



我が相撲道に
一片の悔いなし
（荒磯 寛 著）



はじめての
「ポイ活」応援BOOK
（ポイ活スタート研究会 著）



わたしのわごむは
わたさない
（ヨシタケ シンスケ 作・絵）



こどもかいぎ
（北村 裕花 作・絵）



あたまをつかった
小さなおばあさん
（ホープ・ニューウェル 作）



図書館からの冒険
（岡田 淳 作）