

11月になり、朝夕めっきり冷え込む季節になりました。免疫力を高めて、寒さや風邪に負けない身体づくりをしていきましょう！

ジャガイモ餅ステーキ

健康
レシピ

レンコンサラダ

Presented by 町食生活改善推進員

「免疫力アップレシピ」

ジャガイモ餅ステーキ

【材料】 4人分

ジャガイモ 4個 (500g)
水 3カップ
固形コンソメ 1/2個
かたくり粉 大さじ5
サラダ油 大さじ1

タレ

マヨネーズ 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2

付け合わせ

小松菜 80g
ハム 4枚

免疫力アップのポイント♪

腸内環境を整える… バナナ、ジャガイモ、納豆 など
ビタミンCをとる… ジャガイモ、レンコン、いちご、柿 など
体を内側からしっかりと温める… しょうが、唐辛子、にんにく など

【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむき4等分に切る。
- ② 鍋に水と固形コンソメを入れ、①を入れて中火にかける。水分が少なくなるまで煮詰める。
- ③ ②のジャガイモをマッシャーなどでつぶし、かたくり粉を入れ混ぜる。
- ④ ビニール袋などに③を入れ、粘りが出るまでもみこみ、ハンバーグの形に整える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④の生地を入れ、ふたをして中火で焼く。
- ⑥ ⑤の両面に焼き色がついたら、取り出し、付け合わせを作る。ジャガイモ餅を焼いたフライパンに、小松菜とハムを加え中火で炒める。
- ⑦ タレの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑧ 皿に、⑤のジャガイモ餅と⑥の付け合わせを盛りつけ、⑦のタレをかける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 209Kcal
塩分 1.3g

ポイント

④のジャガイモ生地は、ビニール袋の中で切り分けやすくしておきます。冷蔵庫で3日間程度保存できます。

レンコンサラダ

【材料】 4人分

レンコン 100g
青じそ ドレッシング 大さじ1
付け合わせ野菜
レタス
きゅうり
にんじん
など 適量

【作り方】

- ① レンコンは、皮をむきスライス器でスライスする。
- ② ①を酢水(分量外)にくぐらせ、鍋で1分程度ゆでる。その後、ザルにあげ冷ましておく。
- ③ ②をボウルにとり、青じそドレッシングと和える。
- ④ 皿に付け合わせ野菜を盛りつけ、③を上のにのせる。

栄養成分(1人分)
エネルギー 20Kcal
塩分 0.3g

ポイント

レンコンをゆでる前に酢水にくぐらせることで、色を白く保ちシャキシャキとした食感に仕上がります。

【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



楽園の真下
(荻原 浩 著)

日本でいちばん天国に近い島「志手島」で巨大カマキリが発見された。『びっくりな動物大図鑑』を執筆中のフリーライター藤間は、取材のため現地へ向かう。だがそこは原因不明の自殺者が多発すると話題になって「死出島」と呼ばれていた。やがて藤間の身の周りでも不審死が…。

新刊2



たそがれダンサーズ
(桂 望実 著)

社交ダンスを定年後のボランティア活動と位置づける田中。モテたい一心の商社マン川端。苦労人だが踊りは熱い工場経営者の大塚。人生後半戦を迎える男たちのまさかの新しいステージはおじさんたちだけの社交ダンス！中年世代を熱くする出会いと躍動の物語。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

11月9日(土) 午後2時～
11月23日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

11月14日(木) 午前10時30分～
11月28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。

図書館カレンダー

2019年11月の休館日

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

◆新刊・新着本ののご案内

新刊続々



某
(川上 弘美 著)



うみのあじ
(たけがみ たえ 作)



わたしの良い子
(寺地はるな 著)



グリドン グリドン
(宮西 達也 作)



親が倒れたら、
まず読む本
(渋澤 和世 著)



みんなありがとう
(サトシン 作)



最高のラジオ体操
(青山 敏彦 著)



モノクロームの
不思議
(斉藤 洋 作)