

暦の上では秋とはいえ、まだまだ暑い9月。冷たいものを食べてしまいがちですが、しっかりスタミナをつけて残暑を乗り切りたいところです。食欲のない暑い日でもさっぱり食べられるレシピをご紹介します。

「さっぱり食欲増進！夏の疲れをとりますよ」



健康
レシピ

Presented by 町食生活改善推進員

豚しゃぶヨーグルト味噌ソースがけ

【材料】4人分
豚も肉しゃぶしゃぶ用 240g
ミニトマト 8個
水菜 120g
長ねぎ 60g
さけるチーズ 60g

栄養成分(1人分)
エネルギー 195Kcal
塩分 0.9g

ポイント
豚肉は80℃のお湯で火を通し、冷ますときは冷水を使わず常温の水にくぐらせると、肉が硬くならず、柔らかくおいしい豚しゃぶが仕上がります。

【作り方】
①豚肉はお湯にくぐらせて火を通し、水に取りキッチンペーパーなどで水気を切る。
②ミニトマトは半分、水菜は5cm長さに切る。長ねぎは5cm長さの細切りにする。さけるチーズはあらかじめさいておく。
③Aの材料を混ぜ、ヨーグルト味噌ソースを作る。
④器に②の野菜、さけるチーズ、豚肉を盛りつけ、③のソースをかける。

ヨーグルト味噌ソース
プレーンヨーグルト 100g
味噌 小さじ2
砂糖 小さじ2
ゆずこしょう 少々

さつまいものホクホクご飯

【材料】4人分
さつまいも 120g
米 2カップ
水 2カップ
酒 大さじ2
塩 小さじ1/2
いりごま 適量

栄養成分(1人分)
エネルギー 370Kcal
塩分 0.8g

ポイント
炊飯前にさつまいもを入れるとき、米と混ぜずに上に広げるように炊くと、炊き上がりに崩れず仕上がります。

【作り方】
①米を洗い、水を入れて15～30分浸水させる。
②さつまいもは皮をむき、1cm角に切り、30分程度水につけてアクを抜く。
③①を炊飯器にセットし、酒・塩を加えて軽く混ぜる。水を切ったさつまいもを米の上に広げ、炊飯する。
④炊きあがったら蒸らし、器に盛りごまを散らす。

かぼちゃのミルク煮

【材料】4人分
かぼちゃ 400g
水 1カップ
牛乳 1カップ
粉チーズ 大さじ4
塩 小さじ1/3
黒こしょう 少々

栄養成分(1人分)
エネルギー 112Kcal
塩分 0.8g

ポイント
いつものかぼちゃの煮物に飽きてしまったときや、味を変えたいときにおすすめです。ミルクのやさしい味わいが後をひきます。

【作り方】
①かぼちゃをひと口大に切る。
②鍋に水を入れ、中火で4～5分煮る。
③②に牛乳を加え、弱火で汁気が無くなるまで煮る。
④粉チーズ、塩、黒こしょうを入れ、全体に味をなじませ器に盛る。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)



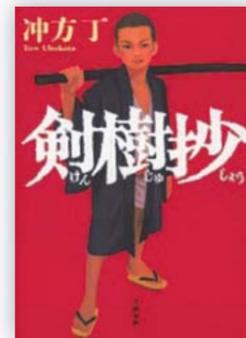
茨城町立図書館
☎ 029-240-7131 (直通)
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/



開館時間
火～金曜日 午前9時30分～午後6時
土・日曜日 午前9時30分～午後5時

おすすめの 新着本

新刊1



剣樹抄
(冲方丁 著)

水戸光圀との出会いにより、捨て子を集めた幕府の隠密組織「捨人衆」に加わった了助。木剣を手に、様々な能力に長けた仲間たちとある疑惑を追う。明暦の大火から復興せんとする江戸を舞台に新しい陰謀絵巻が開幕する。

新刊2



さよならの儀式
(宮部みゆき 著)

親子の救済、老人の覚醒、30年前の自分との出会い、仲良しロボットとの別れ、無差別殺傷事件の真相、別の人生の模索…。淡く美しい希望が灯る。宮部みゆきの新境地、初の本格SF小説。心ふるえる全8編からなる作品集。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

9月14日(土) 休み
9月28日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

9月12日(木) 休み
9月26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9月の休館日

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

9月10日から19日は特別整理期間のため休館します。皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

◆新刊・新着本ののご案内

新刊続々



黄金夜界
(橋本治 著)



祭火小夜の後悔
(秋竹サラダ 著)



これ一冊ではじめる!
日曜大工
(山田芳照 著)



最高のチャーハン50
(しらいのりこ 著)



おしっこもらスター
(田中六大 作)



あまがえるのかくれんぼ
(たてのひろし 作)



ゴースト
(ジェイソン・レノルズ 作)



星空を届けたい
(高橋真理子 文)