

6月は食育月間です。健康のために、食事で気をつけていることはありますか。子どもから大人まで、毎日の生活を支える「食」について考え、この機会にできることから実践してみましょう。

## 枝豆と夏野菜たっぷりスープ

健康  
レシピ

## もちり豆腐ドーナツ

健康テーマ  
「食育レシピ」



### 枝豆と夏野菜たっぷりスープ

#### 【材料】4人分

- 枝豆(さや除く) 160g
- ズッキーニ 70g
- なす 60g
- たまねぎ 120g
- ウインナー 4本
- ニンニク 2かけ分
- オリーブオイル 大さじ1/2
- 水 1カップ
- トマト缶(ダイス) 1缶(400g)
- 砂糖 大さじ1
- コンソメ(顆粒) 大さじ1
- パセリ(みじん切り) 適量

#### 【作り方】

- 枝豆は、ゆでてさやから取り出す。
- ズッキーニ、なす、たまねぎは1cm角に切り、ウインナーは1cm輪切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- 鍋を中火にかけてBを入れ、香りがでてきたらAを加え、ズッキーニ、なす、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ③にCを加え、弱火で10分程度煮込む。
- ①の枝豆を加えてさらに1分程煮たら、器に盛り付け、お好みでパセリを散らす。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 183kcal  
塩分 1.4g

#### ポイント

食感が楽しめる一品です。冷やご飯をいれてリゾート風にアレンジすることもできます。朝食にもおすすめです。

### もちり豆腐ドーナツ

#### 【材料】ドーナツ約10個分

- じゃがいも 1個(150g)
- 豆腐(絹) 1/2丁
- 砂糖 大さじ1
- ホットケーキミックス 200g
- 揚げ油 適量

#### 【作り方】

- じゃがいもは芽をとり、ラップをして600Wの電子レンジで約4～5分加熱し、皮をむいてつぶす。
- ポウルに豆腐と砂糖を入れ、泡だて器でよくかき混ぜ、①を加えて木ベラで混ぜる。
- ②にホットケーキミックスを加え、しっかりと混ぜ合わせ、生地を丸める。
- ホットケーキミックス(分量外)で打ち粉をし、③の生地をめんぼうで厚さ1cmにのばす。ラップで包み、冷蔵庫で30分～1時間程度生地を休ませる。
- ④の生地を型で抜き、160～170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。

栄養成分(1個分)  
エネルギー 96kcal  
塩分 0.2g

#### ポイント

もちりとした食感のドーナツです。お子さんと一緒にいろいろな型でくり抜いてお楽しみください。じゃがいもは、さつまいもに変えてもおいしく召し上がれます。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。



【問合せ先】健康増進課  
☎ 029-240-7134(直通)

#### ●「食育」の主役は家庭！

##### 規則正しい食習慣

健やかな生活リズムは朝食から。早寝・早起き、三食しっかり食べる習慣をつけましょう。

##### みんなで食卓を囲む

食べ物のことや食文化、今日の出来事などの会話を楽しみましょう。

##### 家庭でできる食育

##### 食事のマナーを身につける

感謝の気持ちを込め、食前・食後のあいさつをしましょう。正しいお箸使いで、行儀よく食事をしましょう。

##### 親子でクッキング

お買い物や食の体験など、料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。

# みんなの図書館

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

スマートフォン用



携帯電話  
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

## おすすめ新着本

新刊1



夜空に浮かぶ欠けた月たち  
(窪 美澄 著)

きれいな形でなくてもいい。きっと誰かが照らしてくれる。東京の片隅、小さな二階建ての一軒家。庭に季節のハーブが植えられているのは、精神科医の夫・旬とカウンセラーの妻・さおりが営む「椎木(しいのき)メンタルクリニック」。

新刊2



街とその不確かな壁  
(村上 春樹 著)

十七歳と十六歳の夏の夕暮れ……川面を風が静かに吹き抜けていく。彼女の細い指は、私の指に何かをこっそり語りかける。何か大事な、言葉にはできないことを——高い壁と望楼、図書館の暗闇、古い夢、そしてきみの面影。自分の居場所はいったいどこにあるのだろう。その街に行かなくてはいらない。なにがあらうとー。

## イベント情報

### おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

6月10日(土) 午後2時～2時30分  
6月24日(土) 午前11時～11時30分

### 絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

6月8日(木) 午前10時30分～11時  
6月22日(木) 午前10時30分～11時

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。  
※マスク着用は、個人の判断にゆだねます。

## 図書館カレンダー

2023年6月の休館日

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

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



そもそもお公家さん  
ってなに?  
(西村 慎太郎 著)



ナカスイ!  
海なし県の水産高校  
(村崎 なぎこ 著)



スウェーディッシュ・  
ブーツ  
(ヘニング・マンケル 著)



狼の幸せ  
(パオロ・コニエッティ 著)



ペンタとニック  
(風野 潮 作)



雨にシュクラン  
(こまつ あやこ 著)



はじまるはじまる  
(山本 祐司 著)



かぜがつよいひ  
(屋田 弥子 作)