

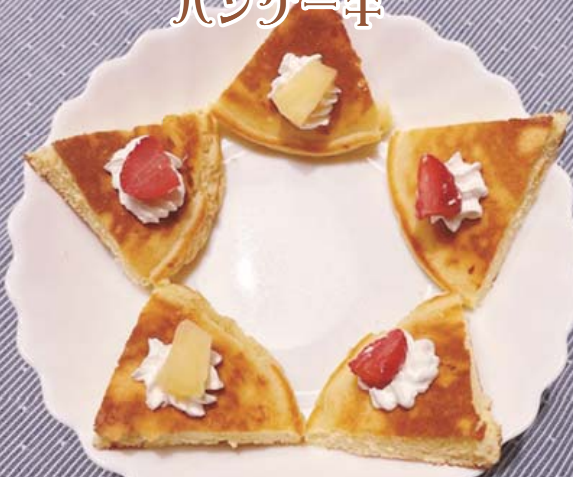
お子さんが家で過ごす時間が増える夏休み。夏休みの思い出作りに、お子さんと一緒に料理をしてみませんか。親子で一緒に楽しめるレシピを紹介します。

カラフルチャーハン



健康
レシピ

豆腐とヨーグルトの パンケーキ



健康
レシピ

健康テーマ
「親子で作る簡単レシピ」

カラフルチャーハン

【材料】4人分

ごはん 520g
卵 3個
ウインナー 6本
玉ねぎ 170g
赤パプリカ 80g
黄パプリカ 80g
ピーマン 80g
にんにく 1かけ
オリーブオイル 大さじ2
鶏がらスープの素 小さじ1強(4g)
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、パプリカとピーマンは1cm角に切る。ウインナーは1cm幅の斜め切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 卵を溶きほぐし、ごはんを加えて混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火で熱し、にんにくの香りがたったら①を加えて炒める。そこに③を加え、切るように混ぜながらいためる。
- ⑤ ごはんがほぐれたら、Aで味付けをし、器に盛り付ける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 440kcal
塩分 1.5g

ポイント

ごはんに溶き卵を加えることで、パラパラに仕上がります。冷凍ごはんでもおいしくできます。

豆腐とヨーグルトのパンケーキ

【材料】4人分

ホットケーキミックス 150g
絹ごし豆腐 150g
卵 1個
プレーンヨーグルト 50g
サラダ油 小さじ1
ホイップクリーム 80g
お好みのフルーツ 適量

【作り方】

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、ラップをせず600Wの電子レンジで2分加熱し、水切りをする。
- ② ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまでつぶす。卵、ヨーグルトを加えて混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加え、ダマにならないよう混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、余分な油はキッチンペーパーでふき取る。おたま1杯分を流し入れ、両面をきつね色になるまで焼く。同様に4枚焼く。
- ⑤ 放射線状に5等分に切り、星形になるよう器に並べる。フルーツを好きな大きさに切り、ホイップクリームと盛り付ける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 406kcal
塩分 0.5g

ポイント

豆腐とヨーグルトを入れることによって、しっとりもちもち食感に仕上がります。お子さんと一緒に、かわいく飾り付けしてみてください。

●夏休みを元気に過ごすためのポイント

①朝・昼・夜の食事をきちんと食べましょう

1日3食、バランスよくしっかり食べましょう。特に朝ごはんは1日の活動のもとになるので欠かさず食べましょう。

②旬の野菜を食べましょう

夏の野菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富で、熱くなった体を冷やしてくれる効果があります。

③水分はこまめにとりましょう

のどが渇く前に水分補給を心がけましょう。ただし、ジュースには砂糖が多く含まれているので飲みすぎないようにしましょう。



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)

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

スマートフォン用



おすすめ新着本

新刊1



光のしるべ

(あさの あつこ 著)

物乞い稼業の実入りが少なかったある日、仲間のおみきに連れられ、少年・信太が〈えにし屋〉を訪ねてきた。ちょうど同じころにやってきたやけに疲れて見える夫婦は、五年前から行方知らずの、生きていれば八つになる息子・平太を探してほしいという。今になって何故。

新刊2



あなたの燃える左手で

(朝比奈 秋 著)

ハンガリーの病院で左手の移植手術を受けたアサト。だが麻酔から醒めると、繋がっていたのは見知らぬ白人の手で――。自らの身体を、そして国を奪われることの意味を問う。肉体の無意味な分断と不自然な結合が、現実の世界に重なる。喪って初めて大事さが判る身体、そして故郷。

イベント情報

おはなし会

8月26日(土) 午前11時~11時30分

絵本となかよし

8月24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8月の休館日

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

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



腹を空かせた勇者ども

(金原 ひとみ 著)



ちゃんと「読む」ための本

(奥野 宣之 著)



不登校日誌

(観世 あみ 著)



キツネとわたし ふしぎな友情

(キャサリン・レイヴン 著)



おばあちゃんのいわ

(ジョージ・スコット 文)



はらぺこおおかみのデコとボコ

(みやにし たつや 作)



きみがいるから たのしい

(スリティ・ホルズ 文)



てんぶら ぱちぱち

(まつなが もえ 作)