

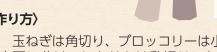
いわしのトマト煮込み

[材料] 4人分

いわし水煮缶 薄力粉 大さじ1 ・小さじ1 玉ねぎ 1個 120g 1袋 ブロッコリー しめじ 1/2本 にんじん トイト 40 g 1 かけ 大豆 にんにく トマト缶 1缶 塩 コンソメ顆粒 大さじ1/2 オリーブオイル 大さじ1

〈作り方〉

するだけで、脂質異常症を予防・改善することができます。



- ① 玉ねぎは角切り、ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。しめじは 小房に分け、にんじんは乱切り、トマトは角切りにする。にんにくは みじん切りにする。
- ② いわしの水分をよくふき取り、薄力粉をまぶす。

脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞といった怖い病気を引き起こします。食生活を少し意識

- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくをいため、香りがたっ てきたら、②を入れて、両面に焼き色がつくまで焼く。 ブロッコリー以外の野菜、しめじ、大豆を入れていため、Aを加えて弱 火で10分ほど煮込む。
- ④ 器に盛り付け、ブロッコリーを飾る。

コレステロールを上げる・下げる食品

栄養成分(1人分)

エネルギー 311kcal

塩分 1.4g



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)





下げる

上げ

る

牛・豚の脂身







肉加工食品 洋菓子



乳脂肪分

野菜・果物・海藻

野菜を育てるために、なくてはならない。











卵黄

藤枝農園では、農地を貸してくれる方、一緒に働いてくれる方を募集しています。

茨城町立図書館 **☎** 0 2 9 − 2 4 0 − 7 1 3 1

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



図書館カレンダー

11月の休館日は、2日(日)、3日(月)、10日(月)、 17日(月)、20日(木)、23日(日)、24日(月)です。



信念の経営者・小原鐵五郎

(江上 剛著)

昭和20年8月10日、終戦の5日前 に15の組合が合併して城南信用金庫 が誕生したのは、戦後の復興を見越 Jたものであった。専務となった小 原鐵五郎は、地元の中小企業を育成 発展させ、町の人びとの生活を豊か にし、そして、地域社会の繁栄を後 押しするために奮闘する。業界全体を発展させたことで「信用金庫の神 とも言われた男が貫いたその生 涯と抱き続けた想いに迫る。

大人気企業小説シリーズ、最新



追憶の鑑定人

(岩井 圭也著)

科学を信じることは、人を信じる

ことじゃないかな? 元科捜研トップの鑑定技術力と知 識を持つ土門誠。民間鑑定人となっ た土門のもとに、友人で大学教授の 猪狩愛が訪れる。彼女は土門の過去 を知る数少ない友人のひとりだが、 研究中に起きた大学内での火事で記 憶を失ってしまう。そればかりか放 火の疑いをかけられ…

旧友を信じたい思いと、科学的事 実の間で揺れる土門が導き出した答

おはなし会(毎月第2、4土曜日)

11月8日(土) 午後2時~2時30分 11月22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)

11月13日(木) 午前10時30分~11時 11月27日(木) 午前10時30分~11時

誠文堂新光社寄贈本の紹介

- ○マンガでわかる介護職のための認知症 ケア
- ○365日のパッチワーク・バースデー パターンブック
- ○魔法のエフェクト表現テクニック
- ○新版 大工道具・砥石と研ぎの技法 ● ●
- ○自然素材を編む
- ○イラストノートPremium アナログで 表現するイラストレーション
- ○色彩福祉®検定公式テキストvol.1基礎編
- ○色彩福祉®検定公式テキストvol.2応用編







(早見 和真著)

異世界フルコース

(廣嶋 玲子作)





(朝井 リョウ 著)

おしごと

10代女子のためのおしごと図鑑

(女子の進路相談室 著)



天馬の子

(高瀬 乃一著)

そらのさんぽ





大日の使徒

どら蔵 (朝井 まかて 著)

(川越 宗一著)







パンどろぼうとスイーツおうじ

ふしぎなはごろも

そらのさんぽ

(石津 ちひろ 詩)

(柴田 ケイコ作)

(蔡 皋作・絵)

2025.11 広報 しばらき