



◀レシピはこちらからもご覧いただけます ID:11207



**POINT!**

野菜とスパゲッティを一緒にゆでて  
手間も洗い物も減り、楽しく！  
一皿で野菜の栄養素も摂れて健康プラス♪

栄養成分表示(1食あたり)

エネルギー	429kcal
たんぱく質	20.9g
脂質	7.4g
カルシウム	173mg
鉄	3.3g
食塩相当量	2.5g

**材料(2人分)**

- スパゲッティ(乾)..... 150g
- 人参..... 100g
- 玉ねぎ..... 100g
- ほうれん草..... 100g
- ツナ..... 35g
- 豆乳(ソース用)..... 100ml
- ピザ用チーズ(ソース用)..... 25g
- マスタード(ソース用)..... 少々
- 塩(ソース用)..... 2g
- 黒コショウ..... お好みで少々

地域活動  
栄養士会  
とにとクラブ  
が提案する

# 楽しく健康レシピ

recipe  
**野菜たっぷり  
豆乳クリームスパゲッティ**

**作り方**

- 1 スパゲッティと細切りにした野菜を一緒にゆでる(火の通りやすい物は時間差で入れると良いですよ)。
- 2 1をゆでている間に、ソースの材料を鍋やフライパンに入れて温めておく。
- 3 ゆであがった1とツナを2のソースに入れて絡める。
- 4 お皿に盛り付け、お好みで黒コショウをかけて完成です。  
※ソースを温めるときは、沸騰しすぎないように、火加減を調整しましょう。



**図書館行事**

《おはなし会》

と き 7月6日、20日、27日(土)  
午後2時30分～3時  
ところ 図書館内  
おはなしコーナー

対 象 絵本などの読み聞かせ  
幼児～小学校低学年

《お楽しみ会》

と き 7月13日(土)  
午後2時30分～3時  
ところ 町民会館3階視聴覚室  
対 象 大型紙芝居読み聞かせなど  
幼児～小学校低学年

《えほんたいむ》

と き 7月1日(月)  
午前11時～11時30分  
ところ 町民会館1階ロビー  
対 象 絵本の読み聞かせなど  
乳幼児

《はぴばたいむ》

と き 7月20日、27日(土)  
おはなし会終了時から  
30分程度  
ところ 図書館内  
おはなしコーナー

内 容 図書館からの誕生日  
カードのプレゼントなど  
対 象 乳幼児～小学3年生

**7月の休館日**

毎週火曜日と22日(月)  
※開館時間延長のお知らせ  
6月から8月の毎週金曜日のみ  
「午後7時」まで開館します。

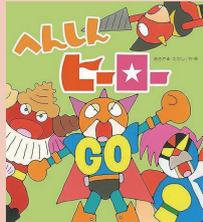
**図書館だより**

◎問い合わせ  
町立図書館(町民会館内)  
0561-382900

**《絵本特集》**



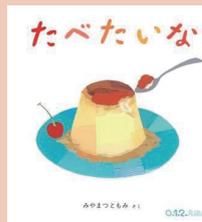
なかよし  
かぜ  
角野 栄子 作  
どい かや 絵  
教育画劇



へんしん  
ヒーロー  
あきやまただし 作・絵  
金の星社



パンダのおさじと  
ふりかけパンダ  
柴田 ケイコ 作  
ポプラ社



たべたいな  
みやまつともみ 作  
福音館書店



10びきのおばけ  
サーカスへいく  
にしかわおさむ 作・絵  
ひかりのくに

**今月のPICKUP**