



◀ レシピは  
こちらからも  
ご覧いただけます

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

## POINT!

簡単で意外な  
組み合わせが  
おいしい!  
ツナを加えて  
タンパク質アップ!  
火を使わずお手軽です。



## 材 料 (2人分)

栄養成分表示(1食分)

エネルギー	566kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	32.5g
炭水化物	42.2g
食塩相当量	2.7g

- ・サンドイッチ用パン……………4枚
- ・総菜ひじきの煮物……………2袋
- ・ツナ缶……………2缶
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・レタス……………2枚

recipe

簡単!おいしい!  
ひじきと  
ツナサンド



## 作り方

- 1 ひじきの煮物とツナ缶の汁を切る。
- 2 器に汁を切ったひじきの煮物、ツナ缶、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる
- 3 サンドイッチ用のパンに2とレタスをはさむ。

## 図書館だより

問い合わせ 町立図書館(町民会館内) ☎0561-38-2900

図書館ホームページ▶



## 図書館行事

### 《おはなし会》

- ▶ と き 1月17日、24日、31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
- ▶ 内 容 絵本などの読み聞かせ
- ▶ 対 象 未就学児～小学校低学年

### 《お楽しみ会》

- ▶ と き 1月10日(土)午後2時30分～3時
- ▶ と ころ 町民会館 大会議室
- ▶ 内 容 読み聞かせなど
- ▶ 対 象 幼児～小学校低学年

### 《えほんたいむ》

- ▶ と き 1月5日、19日(月)午前11時～11時30分
- ▶ と ころ 町民会館1階 ロビー
- ▶ 内 容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
- ▶ 対 象 未就学児

### 《新春☆お楽しみくじ》

- ▶ と き 1月5日(月)
- ▶ と ころ 図書館カウンター

### 《初読み☆本の福袋》

- ▶ と き 1月5日(月)～11日(日)
- ▶ 内 容 図書館スタッフが選んだ本を福袋として準備し、貸し出します。  
なくなり次第終了。



## 1月の休館日

1日(木)～4日(日)、6日、13日、20日(火)、  
26日(月)、27日(火)

## 今月のPICKUP



### OSECHI(おせち)

内田 有美文・絵、  
アーサー・ビナード 英語版テキスト  
満留 邦子 料理、三浦 康子監修、  
福音館書店

日本の伝統食であるおせち料理を美しい  
絵で紹介。英語で楽しむ、おせちの絵本。



### ぱくぱく ぱんだちゃん

juno作、福音館書店

刺しゅうで表現したふわもこぱ  
んだがたくさん!思わず触りた  
くなる愛らしさが伝わる一冊。