

食生活改善推進員 おすすめレシピ



ポイント

にんじんに多く含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の保護や免疫力UPなどの効果があります。β-カロテンは脂溶性のため、油を使った料理だと吸収率が高くなります。11月～3月が旬の冬ににんじんは、加熱すると甘味が強くなるので、今の時期におすすめです！

recipe にんじんとひじきの 梅おかか炒め



材料 (4人分)

乾燥ひじき	8g	酒	大さじ1/2
にんじん	1/2本	しょうゆ	小さじ1/2
ピーマン	1個	かつお節	1/パック(4g)
梅干し	1個(12g)	油	大さじ1/2

栄養成分表示(1人前あたり)		脂質	3g
エネルギー	65kcal	炭水化物	8g
たんぱく質	2g	塩分相当量	0.9g

作り方

- 1 ひじきはさっと洗い、たっぷりの水で表示どおりに戻す。
- 2 にんじんとピーマンは細切り、梅干しは種を除いて叩く。
- 3 フライパンに油を熱し、にんじんを炒め、ひじきも加える。ピーマンを加えたら、酒、梅干し、しょうゆを加えて炒め合わせる。
- 4 最後にかつお節を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

食生活改善推進員とは…
食を通して地域の
健康づくりを推進する
ボランティア団体です。



▲詳しくはこちら



図書館だより

問い合わせ 町立図書館(町民会館内) ☎0561-38-2900

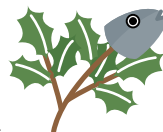
図書館ホームページ▶



図書館行事

《おはなし会》

- ▶と き 2月7日、21日、28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 2月14日(土)午後2時30分～3時
- ▶と ころ 町民会館 視聴覚室
- ▶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 2月2日、16日(月)午前11時～11時30分
- ▶と ころ 町民会館 ロビー
- ▶内 容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
- ▶対 象 未就学児

《図書修理講習会》

- ▶と き 2月9日(月)午後2時～3時
- ▶と ころ 町民会館 視聴覚室
- ▶内 容 初心者向けの図書修理講習会
- ▶定 員 10人(道具などの準備のため、2月2日(月)までにお申し込みください)



2月の休館日

3日、10日、17日、24日(火)、25日(水)

今月のPICKUP



さかなをたべたあとのほね

加藤 休ミ 作、福音館書店

魚を食べたらいろんな骨が残ったよ!ごはんの時間がより楽しくなる一冊。



うれしたのし 江戸文様

熊谷 博人文・絵、福音館書店

日本の伝統的なデザインの象徴「文様」。どのようにして文様が生まれたのかを季節ごとに紹介。