



健康推進室 ☎992-5711

ジャガイモと鶏肉のガレット

材料（4人分）

ジャガイモ……320 g	コショウ……少々
鶏胸肉………240 g	レモン………適宜
青ジソ………8枚	ミニトマト……8個
小麦粉……大さじ2杯	
バター……大さじ1杯	
塩………小さじ1/2杯	



1人分の栄養価

熱量	170kcal	タンパク質	15.1 g	塩分	0.9 g
----	---------	-------	--------	----	-------

今回は春に出回る新ジャガイモを使った一品をご紹介します。こんがり焼いたジャガイモの香ばしさとシソの風味で塩分控えめにおいしく食べられます。新ジャガイモは、熱に強いビタミンCが豊富に含まれているのが特徴で、蒸したりゆでたりしても多くの栄養が残ります。

【作り方】

- ①ジャガイモは、千切りにして小麦粉をまぶす。
- ②鶏胸肉は、厚い部分を切って平らにし、全体をすりこ

ぎなどでたたいて薄くのばす。8等分にして、塩、コショウをふる。

- ③フライパンにバターをひき、ジャガイモの半量をさらに8等分にして丸く焼く。
- ④③の上に鶏胸肉、青ジソをのせて、残りのジャガイモを重ねて両面をこんがり焼く。
- ⑤④を皿に盛り、くし切りにしたレモンとミニトマトを添える。

図書館だより

鈴木図書館 ☎992-2342

4月23日(水)～5月12日(月)は「こどもの読書週間」

親子チャレンジ広場

自分だけのオリジナルのしおりを作ろう!



5月の行事予定

- おはなしの会 ▶ 5日(月) 13時～、10日(土) 11時～ (10日は市民文化センター図書室)
- 親子おはなし広場 ▶ 13日(火) 10時30分～
- 親子おはなしの会 ▶ 20日(火) 10時30分～ (市民文化センター図書室)
- ファーストブック ▶ 21日(水) 9時～、28日(水) 13時～

とき／5月5日(月) 10時～11時30分
 ところ／鈴木図書館中2階児童コーナー
 対象／市内に在住している幼児・小学生とその保護者
 そのほか／お申し込みは必要ありませんので、当日直接会場にお越しください。



「あなたがとってもかわいい」

わたしはいつまでも、いつまでも、あなたのおかささんだから、あなたがとっても、とっても、かわいい……。親が子を思うきもちが、いつまでも、どんなときも、かわらない。人気絵本作家がすべての親子に贈る「愛の絵本」。
 著:みやにしたつや 金の星社



NEW NEW NEW 新刊紹介

- ★『あたま山』文：齊藤洋 絵：高島純 あかね書房
- ★『宇宙への秘密の鍵』作：ルーシー・ホーキング、ステイーヴン・ホーキング 岩崎書店
- ★『衣世梨の魔法帳たんじょう日のびっくりプレゼント』作：那須正幹 絵：山西ゲンイチ ポプラ社
- ☑『和暦で暮らそう』著：柳生博、和暦倶楽部 小学館
- ☑『食料植民地ニッポン』著：青沼陽一郎 小学館
- ☑『流星の絆』著：東野圭吾 講談社
- ☑『モンスターペアレントの正体 クレーマー化する親たち』著：山脇由貴子 中央法規出版

5月の休館日 6日(火)、12日(月)、19日(月)、22日(木)、26日(月)