

今月のメニュー
旬に食べる
ヘルシー春巻き



1 本分
エネルギー 81kcal、塩分 0.2g

✳材料 (10 本分)
 アスパラ 5 本 春巻きの皮 (小) 10 枚
 にんじん 1/3 本 油 適量
 スライスチーズ 5 枚

✳作りかた

- ①ニンジンスティック状に切り、アスパラと一緒にためゆでる
- ②春巻きの皮にアスパラ 1/2 本、にんじん、チーズをのせて巻き、水で溶いた小麦粉を少量つけて閉じる
- ③表面に油を塗り、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く

春巻きは油で揚げることが多いですが、今月ご紹介するメニューは「揚げない」春巻きです。表面に軽く油を塗ってオーブントースターで焼くことで、吸収される油やカロリーを抑えつつ、カリッと美味しく仕上がります。揚げた場合、油吸収率は約 12% になるので、中の材料にもよりますが、1 本約 200kcal で約 2 倍になります。

材料にあるアスパラは旬の野菜で、ビタミン E や食物繊維を豊富に含む他、疲労回復・肝臓の保護・毒素排泄の促進・ストレスへの抵抗が強くなるといった働きを持つアスパラギン酸を含んでいます。旬の野菜は特に栄養が豊富です。元気になる栄養素たっぷり、そして低カロリーな 1 品をどうぞ。



New Books

絵本館 10～18 時 (水曜休館)

とんでもない	鈴木のりたけ
ガスこうじょう ききいっぽつ	汐ノカトコ
不思議の国のシロウサギかあさん	ジルバシル
古典と新作らくご絵本 ろじうらの伝説	柳家喬太郎
学校では教えてくれない大切なこと 2 友だち関係 (自分と仲良く)	藤美沖
音楽室の日曜日 歌え! オルガンちゃん	村上しいこ
だれもが知ってる小さな国	有川浩
文房具図鑑 その文具のいい所から悪い所まで最強解説	山本健太郎
ジュニア空想科学読本 (7)	柳田理科雄
また、同じ夢を見ていた	住野よる

★6月28日(火)は図書整理日のためお休み

公民館 3 階図書室 10～18 時 (月曜休館) ※日曜は 17 時まで

若様とロマン	島中 恵
辛夷の花	葉室 麟
うめ婆行状記	宇江佐 真理
向田理髪店	奥田 英朗
サブマリン	伊坂 幸太郎
暗幕のゲルニカ	原田 マハ
札幌アンダーソングラスト・ソング	小路 幸也
老後親子破産	NHK スペシャル取材班
男の粹な生き方	石原 慎太郎

これから生きるあなたに伝えたいこと
瀬戸内 寂聴、美輪 明宏

★6月30日(木)は図書整理日のためお休み

町長室から

新緑も日に日に深まり、初夏を感じさせる季節となりました。平年より早い雪解けでしたが、気温が上がらず、雨量が多かったこともあり本格的な農作業はGW明けからとなりました。

5 月中旬には後志総合開発期成会の総会があり、29 年度に向けた提言要望が決定されました。新幹線・高速道路をはじめとする地域の様々な課題解決と振興発展のために進めてきたオール後志での取り組みは大きな成果を挙げています。更なる発展に向けて本町も積極的に取り組んで参ります。

今月行われる各小学校の運動会では、子どもたちの元気な姿が見られることを楽しみにしています。また、これから山菜採りや登山などが盛んな時期となります。慣れた場所でも油断せず、非常食や熊除けの鈴、ラジオなどを携行することはとても大切なことです。しっかりと準備をした上で楽しく安全にレジャーを楽しんでください。



△春季消防訓練にて

西江栄二