

健康でおいしい
メニューを紹介!

ヘルスマイト おすすめレシピ

056

TODAY'S MENU

簡単ドリア

ingredients

材料 (2 個分) 作りやすい量です ※分量は目安です

ご飯	300g	牛乳	200ml
カニ風味かまぼこ	4本	こしょう	少々
ポタージュスープの素	2袋	粉チーズ	少々
スライスチーズ	4枚		

HOW TO MAKE 作り方

- 1 牛乳を温める。
- 2 ご飯を耐熱皿に入れ、カニ風味かまぼこを裂いて、のせる。
- 3 ポタージュスープの素をふりかけ、①を注ぐ。
- 4 全体を混ぜ、こしょうをふりかける。



POINT

器1つでつくれる簡単ドリアです。
お正月料理に飽きてきた頃に、ぜひ作ってみてくださいね。
※牛乳がない場合は、水でもOKです。

エネルギー	塩分
450kcal	2.3g
(1人分当たり)	



今月の
ヘルスマイト
さん

- 5 スライスチーズをのせて、オーブントースターで5分程焼く。
- 6 お好みに、粉チーズをかける。

問合せ先 保健センター (☎ 75 - 6471)

図書館のイベント情報、たくさん。 本のInformation

どんぐりひろば ID 46408 冬のおはなし会スペシャル&ぶんぶんゴマ作り

内 大型えほん、パネルシアター など
時 1/13(月・祝) 13:00 ~ 13:40 所 えほん図書館
定 30人 問 えほん図書館

子ども講座「節分の鬼のお面を作ろう！」 ID 46349

内 絵画造形教室の先生と一緒に、個性たっぷりの鬼のお面を作りませんか?
時 2/1(土) ① 9:30 ~ 10:30 ② 11:00 ~ 正午
所 中央図書館 イベントスペース ¥ 1,000円
対 年中~小学生 定 各回 20人 (先着) ▲申込フォーム
申 1/4(土) 9:00 ~ 申込フォーム 問 中央図書館

市制70周年 小牧市メモリアル展示

内 市制70周年にあわせて、小牧市が誕生した昭和30年から現代までの出来事をピックアップし、小牧の歴史を振り返る展示を行います。
時 ~ 4/27(日) 所 中央図書館 4階 郷土エリア
問 中央図書館

中央図書館 (☎ 73-9951)
えほん図書館 (☎ 41-4646)



図書館
ホームページ

一年の計は図書館にあり~自分だけの本をつくろう~ ID 46386

内 図書館で学ぶ、本の作り方講座を開講します。2種類の製本方法を講座で学びましょう。
時 1/11(土) 10:00 ~ 正午
所 中央図書館 4階 多目的室 1・2
対 小中学生 ※カッター・針の使用に不安がある方は、保護者同伴
定 10人 (先着) 申 1/4(土) 9:00 ~ 申込フォーム
問 中央図書館

せつぶん読書会 芥川龍之介『羅生門』 ID 46396

内 参加者が同じ本を読んで語り合うイベントです。
時 2/2(日) 14:00 ~ 16:00
所 中央図書館 4階 多目的室 定 14人
対 課題小説を最後まで読了した方 ▲申込フォーム
申 1/6(月) 9:00 ~ 申込フォーム 問 中央図書館

図書館読書交流イベント「チャレンジ♠ブックポーカー」 ID 46440

内 皆で本を持ち寄り、題名や著者名を隠したまま、誰のおすすめ本かを当てる推理ブックゲーム「ブックポーカー」を初開催します。ミニ参加賞もあります。
時 2/11(火・祝) 13:00 ~ 14:30
所 中央図書館 イベントスペース
対 高校生以上 定 15人 (先着) ▲申込フォーム
申 1/6(月) 9:00 ~ 申込フォーム 問 中央図書館