



食はからだを整える！  
栄養士考案のヘルシーお弁当レシピをご紹介します

### 健康食堂

— ブロッコリーのグラタン風 —

材料(お弁当4人分)

- ブロッコリー 小房8個
- マヨネーズ 大さじ1
- ピザ用チーズ 20g
- パン粉 大さじ1



ブロッコリーのグラタン風は、ヘルシーバランス弁当「15分かけて噛み噛み弁当」の一品です。

- 作り方 -



①ブロッコリーを熱湯に入れて固ゆでする。



②アルミカップにブロッコリーを入れてマヨネーズをのせ、その上にチーズ、パン粉をふりかける。



③トースターで5分焼く。



④トロ〜りとろけたチーズとマヨネーズが美味しさを増させる、ブロッコリーが主役級になる一品が完成！



**ヘルシーバランス弁当**  
いかがですか？

むつ市健康づくり推進課では、カロリー抑えめなのに大満足なお弁当のレシピを紹介しています。バランスの良い食事のために、メニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。また、市内にヘルシーバランス弁当を製造、販売していただいているお店があります。健康づくりの一つにお役立てください。

むつ市ヘルシーバランス弁当 検索

昨年12月に、地域内外の人が楽しく美味しくジオパークを楽しめるツールになることを目的に認定された下北ジオパーク認定商品を取扱うお店を広報むつでご紹介します。

## ほっとジオなひとときを

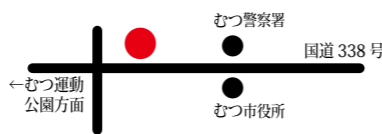
— ジオパーク下北ドン —

### 鮭うえ乃

むつ市中央2-28-7  
☎0175-24-1122  
〈営〉正午~21:30  
〈定休日〉第2・4水曜日



大将 上野裕幸さん



**とにかくジオを応援したい**

寿司職人歴45年になる大将の上野さん。下北が一丸となって、ジオパーク認定を目指すことを知り、応援したいと考案したのがジオパーク下北ドンでした。

「下北をあげて頑張ろうっていうなら応援しなきゃと思っただよ。もう、それだけ。ジオパークの感じを出したくて『チラシ』にしてみました。それなら地層とか表現できるでしょ。食べれば間違いなしの品ですよ。とにかく下北の美味いもんがいっぱい入っているから、何が入っているかな、というのが楽しいでしょ？」

**井の中は、まるで下北半島そのもの**

まずは上から、イクラとウニが釜臥山を表現。ちよんと乗ったワサビはガメラレーダーだとか。下北半島を表す大葉の周りを錦糸卵の海が囲みます。その下は、豊かな海と地層のコーポレーションのごとく、海の幸が層を成します。この日は、大間の本マグロ、ヒラメにアワビにホタテに海峽サーモン。一番底にも、マグマに代わってびつくりのお宝が!!

まさに、一杯で下北ジオパークそのものを表現。下北の美味いがギュッと詰まった逸品。食す価値があります。

**下北の美味しい宝さがし!!**

上は釜臥山で、下は豊かな下北の海。全部併せて10種類以上の「下北の美味しい」が詰まった満足の1杯。

**ジオパーク下北ドン**  
¥2,700

## 新刊ピックアップ



**箸袋でジャパニーズ・チップ!**  
辰巳 雄基/著 (リトルモア)

空のなかまや海のなかま、犬、亀といった動物から、舟、飛行機、リボン、扇、花まで。2016年4月~2017年8月に、全国47都道府県を軽自動車ですり、集めた「誰かが折った箸袋」を写真で紹介する。



**ドアを開けたら**  
大崎 梢/著 (祥伝社)

遺体の第一発見者となりながら逃げ出した54歳の佐作。その様子を目撃し、佐作を脅迫し始める男子高校生・紘人。だが、あつたはずの遺体が消えて…。最悪の五日間の幕が開く!



**グリーン・グリーン 2 新米教師二年目の試練**  
あさの あつこ/著 (徳間書店)

お米の産地の喜多川農林高校で国語の教師として働いている、教師二年目の翠川真緑は、頼りなくて、生徒に心配される始末。それでも周囲の人たちに助けられ、生徒とせいいっぱい向き合う!!

このほかの新着図書は、『図書館新着だより』(毎月月上旬発行・館内にて配布)をご覧ください。『図書館新着だより』は、市ホームページからもご覧いただけます。

**春** 登校のいつもの三人陽ざし浴び今朝は耳当てなして往きたり  
相馬佐和子

**夏** 夫と行くそば街道のにぎやかに並びたる列香りただよふ  
高橋かほる

**秋** 噴水の音高くして低くして時には歌のハーモニーとなる  
津田 美代

**冬** カンカンと音高く突く金剛枝森のしじまを打ち払いつつ  
中村 勢子

**川柳**

熱戦に思わず拍手夏の汗  
ひとつまみ甘さが欲しい老いの秋  
ボクシングああボクシングお前もか  
大洪水惨禍のあとの水不足

**俳句**

秋暑し木陰にありし石仏  
浦風に帆船灯る秋の暮  
老い行くは吾れの心や秋深し  
鷹の爪厨の棚の常備品  
岩木嶺をすつぱり包む男梅雨

**短歌**

山田 一良  
川端恵美子  
大森 順子  
雪田 一石  
相馬 禮子  
瀬川 文子  
川島 節子  
真手 スエ  
中村 悦子  
石澤 弘子  
織田 澄香  
出崎 陽子  
吉村 看伍  
瀧尻 善英