



健康料理

今月のメニュー ナスのドライカレー

暑さが増して来ると食欲が落ちてきませんか？今月は食欲がそざれる「ナスのドライカレー」を紹介します。

ナスは油と相性がとてもよいので、油でさっと炒めるとおいしく食べられます。色鮮やかな紫色にはナスニンと呼ばれる成分が含まれ、細胞の酸化を防ぎ、コレステロールを取り除いて、血液をサラサラにする効果があります。

しっかり食べて、元気にこの夏を乗り切る体づくりをしましょう！
(6月の食生活改善推進委員)

材料・分量 (2人分)

合びき肉	110g	A	カレーペースト	30g
ナス	2個		(カレールウでもよい)	
玉ねぎ	1/3個		ケチャップ	小さじ1
ピーマン	1個		とんかつソース	小さじ1
赤ピーマン	50g		しょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ2		こしょう	少々
ごはん	300g			

1人分の栄養素

エネルギー	540kcal	カルシウム	50mg
たんぱく質	17.0g	食物繊維	3.9mg
脂質	18.1g	塩分	3.2g

作り方

- 1 ナスは1cm厚さの輪切りにし、玉ねぎとピーマンはみじん切りにする。
- 2 熱したフライパンに油をしき、ナスを入れキツネ色になるまで炒める。
- 3 ナスをとりだして、続けて合びき肉を炒める。
- 4 玉ねぎを加え、あまりしんなりしないうちにAを加える。
- 5 ピーマンとナスを加えて、コショウで味を調える。
- 6 お皿にご飯を盛り付けて、5をかける。



武井美紀子さん(左)・高橋トヨネさん(右)



中城通り(旧水戸街道)

表紙の紹介

中城通りを走る人力車
(中央一丁目)

歴

史的な町並みを大切に
し、地域の活性化や景
観の向上を図るために、中
城通りの電線を地中に埋設する
工事が完了しました。

5月17日には、記念イベン
トとして「歴史街道まちめぐ
り」が行われ、整備された町並
みを人力車や駕籠、ボンネッ
トバスが行き交い、まるで昔
にタイムスリップしたようで
した。

発行 土浦市 〒300-8686
土浦市下高津一丁目20番35号 ☎029-826-1111
<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/>
E-mail: info@city.tsuchiura.lg.jp

編集 市長公室広報広聴課
再生紙を使用しています

環境に優しい大豆インキを使用しています

マイシティつちうら
土浦ケーブルテレビ アナログ2ch、デジタル11ch(111ch)
【毎日9:00/12:00/15:00/18:00(土・日は17:00)/21:00の
各15分間】 まちの話題やニュースをお届けします。

さわやか TODAY 土浦
茨城放送(1458kHz) 第3日曜日9:45~10:00
市内のイベント情報や市民の声を紹介します。
テレホンサービス 029-823-1188

次回「広報つちうら」6月中旬号は、6月16日(火)発行予定です

人口と世帯数(平成21年5月1日現在) 14万4236人(男7万1857人 女7万2379人) 5万6317世帯