



## 今月のメニュー サラダうどん

今月は、子どもたちの夏休みの昼食にピッタリな「サラダうどん」を紹介します。

さっぱりとした食感は、食欲がなくなりがちなこの季節でもおいしく召し上がれます。また、豚肉は疲労回復の効果があるビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれているので、夏バテ予防にもなります。ごまをたっぷり使う手作りの「たれ」は、いつもと一味違うおいしさです。また、カルシウムがたくさん含まれているので、骨も丈夫にしてくれます。

(7月の食生活改善推進委員)

### 材料・分量 (2人分)

うどん	2玉	ねぎ	大さじ1
しゃぶしゃぶ用豚肉	60g	すりごま	大さじ1・1/2
レタス	40g	しょうゆ	小さじ2・1/2
トマト	1/3個	砂糖	小さじ2/3
キュウリ	1/3本	みりん	小さじ2/3
ワカメ	20g	酒	小さじ2/3
卵	1個	酢	大さじ2
赤玉ねぎ	30g	ごま油	小さじ2/3
		だし汁	40cc

### 作り方

- 1 豚肉を1枚ずつお湯でゆで、ざるに上げて冷ます。
- 2 レタス、トマト、キュウリ、ワカメ(水で戻す)を食べやすい大きさに切る。卵はゆで、2等分に切る。赤玉ねぎはうすく切って水にさらし、水気をきっておく。
- 3 ごまだれの材料をよく混ぜ合わせておく。
- 4 うどんはゆでた後、よく水にさらし水気を切って器に盛り、2を彩りよく盛り付け、ごまだれをかける。

### 1人分の栄養素量

エネルギー	428kcal	カルシウム	184mg
たんぱく質	17.8g	食物繊維	4.1mg
脂質	15.2g	塩分	2.0g



笹原秀子さん 中村美恵子さん

## 表紙の紹介

### 霞ヶ浦一周

### サイクリング大会

今年で15回目となる霞ヶ浦一周サイクリング大会は、水郷公園を発着点に阿見町、美浦村、稲敷市、行方市、小美玉市、かすみがうら市の霞ヶ浦湖畔約90kmのコースをそれぞれのペースで走る大会です。700人を超える県内外からの参加者は、自然や湖畔を吹き抜けるさわやかな風を十分満喫したのではないでしょうか。(6月14日)



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」7月中旬号は、7月15日(水)発行予定です

人口と世帯数(平成21年6月1日現在) 14万4327人(男7万1883人 女7万2444人) 5万6371世帯