



今月のメニュー 三色そぼろ弁当

木の葉もすっかり秋らしく色づき、行楽シーズンを迎えました。今月は、レジャーにおすすめの彩り鮮やかで見た目に楽しい「三色そぼろ弁当」を紹介します。

三色の1つ小松菜は、ミネラルの宝庫です。特にカルシウムが多く含まれ、鉄、葉酸も豊富なので、骨粗しょう症予防や貧血予防に効果があります。

簡単でおいしいので、お弁当だけでなく普段の食卓でもお試しください。

(10月の食生活改善推進員)

材料・分量 (2人分)

ごはん	300g	卵	2個	
鶏ひき肉	100g	〔砂糖〕	小さじ2	
A	酒	大さじ1	〔塩〕	少々
	水	大さじ1		
	砂糖	小さじ2		
	しょうゆ	小さじ2		
小松菜	2把	〈飾り用〉		
〔サラダ油〕	小さじ1	絹さや(ゆでて細切り)	2枚	
	塩	少々	にんじん(薄切り)	4枚
			いりごま	小さじ1/2
		甘酢しょうが(細切り)	10g	

作り方

- 1 鶏ひき肉にAの調味料を加え、はして混ぜながら火にかけ、ポロポロになるまで炒める。
- 2 小松菜はゆでて水気を絞り、みじん切りにしサラダ油で炒めて、塩をふる。
- 3 卵を割りほぐし、砂糖、塩で味付けをして鍋に入れ、箸で手早く混ぜながら、弱火で細かい卵を作る。
- 4 ごはんの上に1、2、3をきれいに盛り、絹さや、ニンジン、甘酢しょうが、いりごまで飾りつける。

1人分の栄養素量

エネルギー	497kcal	カルシウム	133mg
たんぱく質	23.2g	食物繊維	2.0g
脂質	13.4g	塩分	1.9g



加藤 君江さん 佐々木優枝さん



表紙の紹介

東小学校の稲刈り

東小学校では今年、児童と先生が力を合わせて、以前やぎを飼っていた場所に田んぼを作りました。

農家の方の指導を受けながら田植えをした稲は、すくすくと育ち、見事一面に黄金色の稲穂を実らせました。

児童たちは、裸足で田んぼに入り、足に伝わる感覚に驚きながらも、慣れない手つきで鎌を使い、楽しそうに稲を収穫していました。(9月16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

次回「広報つちうら」10月中旬号は、10月15日(木)発行予定です。

人口と世帯数(平成21年9月1日現在) 14万4459人(男7万1962人 女7万2497人) 5万6530世帯