

天童 フェア

土浦市と観光物産協定を結んでいる天童市の特産品(さくらんぼ「佐藤錦」、漬物、お菓子など)を販売します。

日 6月20日(土) 午前10時～午後5時 ※小町の館は午後4時まで

6月21日(日) 午前10時～午後2時

場 まちかど蔵、小町の館

※お買い上げ先着50人(各会場)お楽しみプレゼント
山形の玉こんにゃく実演販売あり



同日開催!!

●第6回霞ヶ浦帆引き船(1/40)模型
工作教室

日 6月21日(日) 午前9時～正午

場 まちかど蔵「野村」袖蔵

対 小学校5年生以上(小学生は保護者同伴)

定 18人(先着順)

講 霞ヶ浦帆引き船・帆引き網漁法保存会

料 ¥2500円(材料費)

申 電話またはファクス(住所、氏名、年齢、
電話番号を明記)



問・申 土浦市観光協会 (☎824-2810、FAX 824-2819)



食生活改善推進員の 健康料理



No.116

お野菜ミルク寒天

今回ご紹介するのは、野菜が苦手なお子さまにもオススメ!お野菜ミルク寒天です。

牛乳にスキムミルク(脱脂粉乳)を加えることでカルシウムをアップできます。加える野菜は、ニンジン、ホウレンソウに限らず、お好みの野菜に変更できます。緑黄色野菜を使うと鮮やかな色に仕上がります。

緑黄色野菜と淡色野菜の違いは、カロテンの含有量!カロテンは、ニンジンなどの橙色のもとになっている栄養素で、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素の害を防ぐ働きがあります。ナスやキュウリなどのように、一見色が濃くみえても、実の色が薄く、カロテンが少ないものは淡色野菜です。また、カロテン含有量は基準以下でも、一度に食べる量や頻度が多いトマトやピーマンなどは、供給源として緑黄色野菜に分類されています。淡色野菜には、ビタミンCや食物繊維などが多く含まれるものがあります。野菜は、緑黄色野菜120gと淡色野菜をあわせて1日350g以上の摂取を目指しましょう。

材料・分量(12人分).....

水	200cc	水	200cc
A 粉寒天	2g	A 粉寒天	2g
砂糖	25g	砂糖	25g
B 牛乳	200cc	B 牛乳	200cc
スキムミルク	大さじ2	スキムミルク	大さじ2
ニンジン	60g	ホウレンソウ	60g

※2層に固めるため、ニンジンとホウレンソウそれぞれの液を用意する。

作り方.....

- ①ニンジンは皮をむき、ゆでる。ホウレンソウもゆでる。
- ②Bと①をそれぞれミキサーにかける。
- ③Aを鍋にかける。沸騰してから1～2分加熱する。
- ④②を③の鍋に加え温める。
- ⑤型にニンジンの液を流し入れ、固まったら、次にホウレンソウの液を入れ冷やし固める。



1人分の栄養素.....

エネルギー	50kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	1.4g
カルシウム	66mg
食物繊維	0.5g
塩分	0.1g

食生活改善推進員



白鳥桂子さん 清水裕美さん