



キラちゃんバス運行内容が 9月24日より変更になります



(1) 運賃の変更

	現在	変更後
大人	100円	150円
小学生	50円	80円
障がい者および介助者	無料	変更無し
1日乗車券 大人	300円	変更無し
小学生	150円	変更無し

(2) Bコースにおける路線名の変更

現在	変更後
市役所循環	亀城公園循環

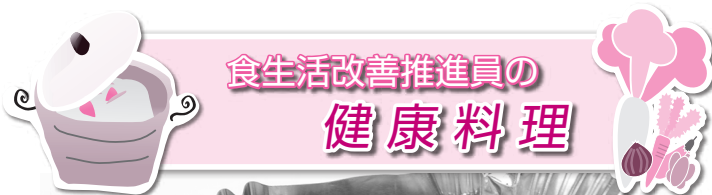
(3) Bコースにおけるルートの変更(「土浦市役所」停留所の削除)

現在	変更後
右回り左回り共通 (市役所入口⇄土浦市役所 ⇄霞ヶ浦医療センター)	右回り左回り共通 (かね喜本店⇄霞ヶ浦医療 センター)

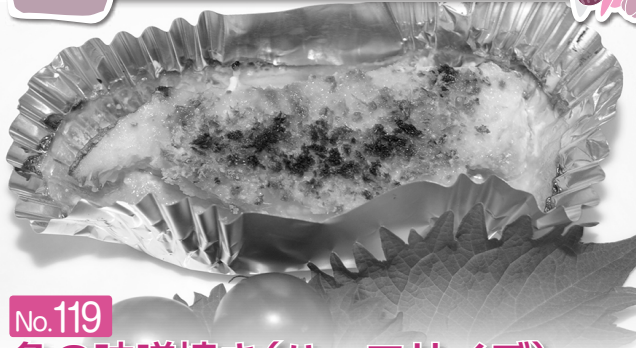
(4) 各コースにおけるバス停名の変更

	現在	変更後
Aコース 市民会館循環	①中央出張所 ②土浦駅東口前 ③ウエルシア土浦真鍋店	①川口一丁目 ②港町一丁目 ③真鍋三丁目公民館
Bコース 亀城公園循環	①土浦市役所 ②市役所入口 ③高津庁舎 ④ウエルシア土浦新田中店	①<廃止> ②かね喜本店 ③土浦年金事務所 ④(株)アキバAKB
Cコース 霞ヶ浦循環	①総合公園入口 ②国民宿舍水郷 ③中央出張所 ④市役所下	①土浦三高 ②霞浦の湯 ③川口一丁目 ④土浦第二小学校

問まちづくり活性化土浦(☎826-1771)



食生活改善推進員の 健康料理



No.119

魚の味噌焼き(ハーフサイズ)

今回ご紹介するのは、朝ごはんやお弁当のおかずにもオススメの「魚の味噌焼き」です。

魚は白身魚や赤身魚などに分けられることがありますが、いったいどのような分け方をしているのでしょうか？赤身の魚の身が赤いのは、血液色素タンパク質の「ヘモグロビン」、筋肉色素タンパク質の「ミオグロビン」という赤い色素の量が多いからです。これらの色素タンパク質の量によって赤身魚か白身魚かが決まるのです。では、鮭は赤身魚と白身魚のどちらでしょうか？鮭は身が赤く見えるので赤身魚と思われるがちですが、この赤い色はヘモグロビンやミオグロビンではなく、エビやカニにも含まれるカロチノイド系色素のアスタキサンチンによるもの。ヘモグロビンとミオグロビンはごくわずかしかなかく、白身魚に分類されています。彩りに、ブロッコリーを添えたりパセリを散ら

してもきれいに仕上がります。使用する魚は季節やお好みに応じてお選びください。

材料・分量(4人分)

魚切り身(生たら・生鮭など)2切れ	味噌	小さじ2
酒 大さじ1	A 砂糖	小さじ1
塩 ひとつまみ	牛乳	小さじ2
パン粉 小さじ2		
粉チーズ 小さじ2	アルミカップ	4個

作り方

- ①魚の切り身は、一切れを半分に切り、酒と塩を振って置いておく。
 - ②Aを合わせて味噌だれを作る。
 - ③パン粉と粉チーズを合わせておく。
 - ④①の水気をペーパータオルでふき取り、②・③をまぶす。
 - ⑤アルミカップに入れ、オーブントースターで焼く。
- ※はじめは、上にホイルを乗せて8分くらい焼く。アルミホイルをはずし、焦げ目の様子を見ながら3分ほど焼く。



1人分の栄養素

エネルギー	48kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	0.7g
カルシウム	35mg
食物繊維	0.2g
塩分	0.6g

食生活改善推進員



久保ノ谷ミツ子さん 齊藤岑生さん