



食生活改善推進員の

健康料理



No.152 ご当地うまい丼

土浦は「食」の宝庫。日本一の生産量を誇るレンコンをはじめ、米、そば、野菜類など様々な農畜産物が各地で生産されています。

今回は、そんなわがまち自慢の食材をたっぷり使った「ご当地うまい丼」の紹介です。

豚肉とたっぷりの野菜を「切って・煮る」の2ステップで仕上げたら、あつあつのご飯と共に盛り付けて出来上がり。この丼一杯で、主食(ご飯)、主菜(肉)、副菜(野菜)が揃うので栄養バランスの面でも優れています。

私たち男性グループ自慢の一品を、皆さんもぜひお試しください。

材料・分量(4人分).....

豚こま肉	240 g	A	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
レンコン	40 g		みりん	大さじ3
ゴボウ	40 g		しょうゆ	小さじ1/2
玉ネギ	80 g		水	1/3カップ
生姜	1 かけ			

作り方.....

- ①野菜を切る。
レンコンは2mm厚さ程度のいちょう切り、ゴボウはさがき、玉ネギは5mm幅程度の薄切り、生姜は千切りにする。
- ②材料を煮る。
フライパンにAと生姜を入れて煮立て、豚肉を入れる。かたい材料から(レンコン・ゴボウ・玉ネギの順に)加え、全体をほぐす。蓋をして弱めの中火で7分程度煮たら蓋を開け、ゆすりながら煮汁を具に絡め、煮汁が少し残る程度に仕上げる。
- ③丼にご飯を盛り、その上に②の具を盛り付ける。

1人分の栄養素量.....

エネルギー	216kcal
たんぱく質	11.6g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	1.9g

具のみの栄養素量です。

食生活改善推進員



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

4月生まれ

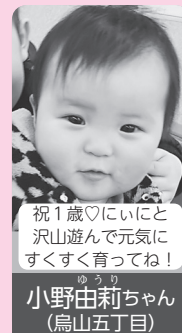


6月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

5月7日(火)

※6月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



小野由莉ちゃん (鳥山五丁目)



荻沼志帆ちゃん (小岩田東一丁目)



小勝颯稀ちゃん (本郷)



大槻千笑ちゃん (文京町)



磯野永栄ちゃん (東都和)



安藤悠人ちゃん (桜ヶ丘町)



吉田梨桜ちゃん (田村町)



松本健資ちゃん (荒川沖東二丁目)



倉持真優ちゃん (天川二丁目)



倉田怜和ちゃん (真鍋二丁目)