

# 平成27年度上半期寄付・寄贈

平成27年4月から9月までにいただいた、寄付・寄贈品を公表します。※掲載の承諾をいただいた方のみ(順不同、敬称略)

あたたかいご支援を  
ありがとうございました



寄付者氏名(名称)	金額・物品
土浦南ロータリークラブ	大型スクアナ1基 電子看板1基
常陽銀行	絵画1点 遊具7基
土浦市医師会	デジタル自動血圧計2基
土浦ライオンズクラブ	傘袋自動装着機6基
土浦中央ロータリークラブ	プリンター4個
土浦ロータリークラブ	電子看板1基
土浦たばこ販売協同組合 日本たばこ産業東関東支社	分煙設備4か所

寄付者氏名(名称)	金額・物品
土浦地区交通安全協会	黄色い傘1280本 横断旗109本
茨城県サイクリング協会	10万円
ノジマ	照明器具ほか32個
宇田川コーポレーション	JX童話賞作品集 「童話の花束」4800部
大手町ときわ木会	3万4千円
神和会	1万円
雅電設	100万円
茨城青写真製本	2万円



## 食生活改善推進員の 健康料理



No.121  
きのこたっぷり秋色カレー丼

今回ご紹介するのは、旬のきのこを使った「きのこたっぷり秋色カレー丼」です。

きのこには、カルシウムの吸収をよくするビタミンDや便秘を予防・改善する不溶性食物繊維が豊富に含まれます。ビタミンDは、しいたけよりも、干しいたけに多く含まれています。これは、きのこ類に含まれるエルゴステロールという物質が、日光の紫外線を受けて、ビタミンDに変化するためです。また、きのこは低カロリーですので、食欲の秋に食べ過ぎが気になる方にもおすすめの食材のひとつです。ご家庭で色々なきのこを取り入れて「My秋色カレー丼」をお楽しみください。

### 材料・分量(4人分).....

厚揚げ	1枚	サラダ油	大さじ1/2	
豚こま肉	100g	水	1・1/2カップ	
タマネギ	100g	和風だしの素	小さじ1	
ニンジン	30g	しょうゆ	大さじ1・1/2	
黄パプリカ	50g	みりん	大さじ1・1/2	
シメジ	50g	カレー粉	大さじ3	
シイタケ	2枚	A	片栗粉	大さじ1・1/2
エノキ	50g		水	大さじ1・1/2
レンコン	60g		ごはん	600g
ブロッコリー	100g			

### 作り方.....

- ①厚揚げ、豚肉は一口大に切っておく。パプリカは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分けゆでておく。
- ②ニンジンは短冊切り、タマネギはざく切り、キノコ類は適当な大きさに切る。レンコンは一口大に切り酢水につける。
- ③鍋に油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら②の野菜を加えて炒める。
- ④③に厚揚げとカレー粉を加え、カレー粉がなじむまでよく炒める。
- ⑤④に水とだしの素を入れ、一煮立ちさせ、しょうゆ、みりんで調味し、パプリカを加え、野菜がやわらかくなったら、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器にごはんを盛り付け、⑤をのせ、ゆでたブロッコリーを添える。

### 1人分の栄養素.....

エネルギー	479kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	12.3g
カルシウム	146mg
食物繊維	5.1g
塩分	1.0g

### 食生活改善推進員

