

【今月のメニュー】

アスパラガスとウドの ミモザ風サラダ



食生活改善推進員

宮崎 智子さん(左)

酒井 静江さん(右)

今月は、さわやかな新緑の季節にぴったりの色鮮やかな「アスパラガスとウドのミモザ風サラダ」を紹介します。

今が旬の「アスパラガス」には、アスパラギン酸が豊富に含まれます。アスパラギン酸は、新陳代謝をよくし、たんぱく質の合成を高める効果があり、疲労回復に役立つといわれています。「ウド」にも多く含まれ、そのほかにもクロロゲン酸やコリンなどが豊富で、抗酸化作用や抗がん・解毒作用、動脈硬化の予防に効果があります。

色鮮やかなサラダで食卓を彩ってみてはいかがでしょうか♪

材料・分量 2人分		1人分の栄養素量	
グリーンアスパラ	120g	エネルギー	185kcal
ウド	50g	たんぱく質	2.9g
わかめ(塩蔵)	10g	脂質	16.9g
硬ゆで卵の黄身(うらごす)	1個	カルシウム	44mg
		食物繊維	2.3g
		塩分	0.7g

- ①アスパラは塩ゆでして水にとり、ざるにあげる。
- ②ウドは皮をむいて短冊切りにし、酢水につける。
- ③ワカメは水に戻し、熱湯にさっとおした後、水に冷やして食べやすい大きさに切る。
- ④ワカメを皿にしき、その上に水気を切ったウドを平らに盛り、アスパラをそろえてのせる。
- ⑤ドレッシングをかけ、黄身とパセリを散らす。

表紙の紹介

水郷公園のチューリップ
(大岩田)



市制50周年を記念して建てられた水郷公園のシンボル、オランダ型風車。その下には、春になると約3万本ものチューリップが見事に咲き誇ります。

見頃は、4月中旬から下旬にかけてで、たくさん家族連れなどが訪れ、霞ヶ浦の春の風物詩を満喫します。

皆さんも、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

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

マイシティつちうら

土浦ケーブルテレビ アナログ2ch、デジタル11ch(111ch)
【毎日9:00/12:00/15:00/18:00(土・日は17:00)/21:00の各15分間】 まちの話題やニュースをお届けします。

さわやか TODAY 土浦

茨城放送(1458kHz) 第3日曜日9:45~10:00
市内のイベント情報や市民の声を紹介します。

テレホンサービス 029-823-1188

次回「広報つちうら」5月中旬号は、5月15日(金)発行予定です