



No.56

食改さんの

健康料理

今月の
メニュー

牛肉のトマトドレッシングサラダ

今月は、トマトやほうれん草が彩り鮮やかでビタミン豊富な「牛肉のトマトドレッシングサラダ」を紹介します。

牛肉には、良質なたんぱく質や鉄分が豊富に含まれ、貧血予防、疲労回復などの効果があります。また、トマトの赤色色素“リコピン”は、老化の原因の1つである活性酸素が体内で作られるのを抑える作用が注目されています。まだまだ暑い日が続きますので、おいしい食事で元気な体づくりをしましょう！

(8月の食生活改善推進員)

材料・分量 (2人分) ……

牛もも肉しゃぶしゃぶ用 150g
 サラダほうれん草(またはルッコラ) 50g
 粗びきこしょう 適量

<トマトドレッシング>

トマト 1・1/2個 バルサミコ酢 大さじ1・1/2
 オリーブ油 大さじ1/2 塩 小さじ1/4
 粗びきこしょう 少々

作り方 ……

- 1 トマトを2cm角に切って種をざっと取り除き、ほかの調味料を加えて混ぜ合わせトマトドレッシングを作る。
- 2 たっぴりの湯で牛肉を1枚ずつゆで、冷水にとって冷まし、水気をよく切る。
- 3 ほうれん草を3～4cmのざく切りにする。
- 4 2と3を合わせて器に盛り、1をかけ、仕上げに粗びきこしょうをふる。

1人分の栄養素量 ……

エネルギー	199kcal	カルシウム	56g
たんぱく質	17.4g	食物繊維	2.1g
脂質	10.5g	塩分	0.9g



青木和子さん 松尾雅子さん



「泳げる霞ヶ浦市民フェスティバル」で、水辺に浮かべたウレタン製の栈橋の先に立ててある旗を奪い合う水上フラッグバトルが行われました。揺れる栈橋でバランスを崩したり、旗を取った勢いで水の中に落ちてしまう楽しいハプニングの連続に、参加した子どもたちや、湖岸の見物客からは始終大きな笑い声が響いていました。(7月20日)

表紙の紹介
 水上フラッグバトル
 (大岩田)

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

次回「広報つちうら」8月中旬号は、8月18日(火)発行予定です。

人口と世帯数(平成21年7月1日現在) 14万4404人(男7万1933人 女7万2471人) 5万6428世帯