No.57

食改さんの健康料理

今月のメニュー　豚肉の梅風味あん

　まだまだ残暑の厳しい日が続きます。あまり食欲がないときは、梅干しやシソを使ってさっぱりと味わえる「豚肉の梅風味あん」はいかがですか？
　豚肉にはビタミンB_1や鉄分、リンなどが、梅干しにはクエン酸が豊富に含まれているので、疲労を回復させる効果があります。また、梅干しには胃腸の働きを良くする成分も含まれているので、食欲を増進させます。
　梅干しには、このように体に良い働きがありますが、塩分が多いので、高血圧や脳卒中などの生活習慣病にならないよう、食べ過ぎには注意してください。

（９月の食生活改善推進員）

材料・分量（２人分）

豚ももスライス	140g
ナス	１本
卵	1/2 個
片栗粉	適量
こしょう	少々
シソの葉または実	適量
〈梅風味あん〉	
梅干し	中１個
砂糖	大さじ１
しょうゆ	小さじ２
酒	小さじ２
水	1/4 カップ
サラダ油	小さじ２
レタス	２枚
トマト	中 1/2 個

作り方

1. 豚肉は２～３つに切り、軽くこしょうをし、卵をよくもみ込む。
2. ナスは縦４つ割りにし、１～２か所縦に包丁を入れておく。
3. 梅風味あんの材料を鍋に入れ、火にかけてひと煮立ちさせ、火からおろす。
4. フライパンに油小さじ１を熱し、**2**を炒め、取り出す。
5. 同じフライパンに油小さじ１を追加し、**1**に片栗粉を混ぜて豚肉を焼く。
6. **3**に**4**と**5**を入れてからめ、シソの葉のせん切りや実で和える。

１人分の栄養素量

エネルギー	273kcal	カルシウム	28mg
たんぱく質	16.7g	食物繊維	1.5mg
脂　質	16.1g	塩　分	2.0g

金山　光子さん　　石井喜見子さん

表紙の紹介

観光帆曳船

　かつて、ワカサギなどを捕る帆曳網漁に使われていた帆曳船。夏の風を受けて、ゆっくりと流れる大きな白い帆は、霞ケ浦の夏の風物詩となっています。
　表紙の写真は、８月16日に土浦市・かすみがうら市・行方市の３市９艘による合同操業が行われたときのものです。
　毎年、見学船が運航され、その勇壮さはたくさんの見物客を魅了しています。

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
PRINTED WITH SOY INK　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」９月中旬号は、９月15日（火）発行予定です。

人口と世帯数（平成21年８月１日現在）　14万4455人（男７万1953人　女７万2502人）５万6501世帯