



今月のメニュー 油揚げのあっちっちピザ風

今月は、油揚げをピザ生地にした「油揚げのあっちっちピザ風」を紹介します。

チーズと油揚げに豊富に含まれているカルシウムは、骨を丈夫にしてくれて、骨粗しょう症予防に効果があります。ただし、脂質も多く含まれているので、食べ過ぎには気をつけましょう。レモンを絞ってもおいしく食べられます。

どなたでも簡単に作れ、おやつにもなるので、お子さんと一緒に調理してみてもいいですか。

(2月の食生活改善推進員)

材料・分量 (2人分) ……

油揚げ	2枚	塩	少々
ハム	2枚	こしょう	少々
しめじ	20g	〈添えもの〉	
ピザ用チーズ	20g	りんご	
ミニトマト	2個	ブロッコリー	

作り方 ……

- 1 しめじは石づきを切り落とし、長さを半分に切り、ほぐす(太いものは、半分に割いておく)。ハムは半分に切ってから、約1cm幅に切る。油揚げとミニトマトは、半分に切る。
- 2 フライパンに油揚げを並べ、中火で1分ほど焼いたら裏返して1をのせ、塩・こしょうを振って、ピザ用チーズをかける。
- 3 ふたをして、チーズが溶けるまで5分ほど蒸し焼きにする。
- 4 器に盛って、りんごとゆでたブロッコリーを添える。

1人分の栄養素量 ……

エネルギー	116kcal	カルシウム	115mg
たんぱく質	7.3g	食物繊維	2.0g
脂質	8.3g	塩分	0.7g



鈴木 宣子さん 清水 裕美さん

表紙の紹介

どんど焼き

どんど焼きは、小正月に行なわれる1年間の無病息災を祈る火祭りです。正月飾りやだるまなどを燃やします。起源は、平安時代の宮中行事にあるとされ、土浦地方では、「鳥追い」や「フーホイ」も呼ばれていました。

昭和40年代ごろから市内では行われなくなりましたが、55年ごろに土浦市郷土資料館(市立博物館の前身)が伝統行事の継承のために復活させました。

(1月16日)



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」2月中旬号は、2月16日(火)発行予定です。

人口と世帯数(平成22年1月1日現在) 14万4399人(男7万1940人 女7万2459人) 5万6700世帯