



今月のメニュー 豆腐とツナのレンジ茶巾

春は、桜とともに新しい出会いを運んでくれます。素敵な出会いはありましたか？

今月は豆腐とツナのレンジ茶巾を紹介します。豆腐は栄養が吸収されやすく、良質なたんぱく質やコレステロールを代謝するリノール酸、カルシウム、亜鉛など栄養素がぎっしり詰まっています。豆腐などの大豆製品を、1日に1回は献立の中に取り入れましょう。

この料理に使うツナには塩分が含まれているので、味付けはほとんど必要ありません。今月から食塩の摂取目標量も、男性は10g未満から9g未満へ、女性は8g未満から7.5g未満へと変更されたので、よりいっそう塩分の取りすぎには気をつけましょう。

電子レンジを使って簡単にでき、栄養もあってお年寄りの方にも食べやすいので、ぜひお試しください。

(4月の食生活改善推進員)

材料・分量(2人分) ……

木綿豆腐	1丁(300g)	ツナ缶(ノンオイル)	
塩	少々	小1缶(80g)	
A	片栗粉 小さじ2	しょうゆ	少々
	万能ねぎ 3本	練りからし	少々

作り方 ……

- 1 豆腐は4つに切り、1切れずつキッチンペーパーで包んで水気を絞る。万能ねぎは小口切りにする。
- 2 豆腐に水気をきったツナとAを加えて、よく混ぜ合わせる。
- 3 4等分してラップで茶巾絞りにし、電子レンジで約4分間加熱する。
- 4 粗熱をとったら形を整えて、ラップを外し器に盛りつけ、しょうゆと練りからしを添える。

1人分の栄養素 ……

エネルギー	239kcal	カルシウム	194mg
たんぱく質	17.7g	食物繊維	0.9g
脂質	15.5g	塩分	1.3g



鈴木ソノ子さん 岩瀬 良子さん

表紙の紹介

亀城公園のサクラ

サクラは、日本最古の歌集である『万葉集』にも詠んだ歌があるほど、日本人に最もなじみの深い花の一つであり、春を象徴する花です。

市内には、亀城公園のほかにも県指定天然記念物の真鍋のサクラや、桜川、新川など多くのサクラの名所があり、開花時期にはさまざまなイベントが行われます。

また、古くから市民に愛され、親しまれてきたことから、昭和60年に市の花に制定されました。



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」4月中旬号は、4月15日(木)発行予定です。

人口と世帯数(平成22年3月1日現在) 14万4436人(男7万1959人 女7万2477人) 5万6729世帯