甘くておいしいスイーツと、この冬イチ押しホットなラーメンが大集台!!



第12彈

土浦まちなか。元気市



今回の元気市は、本年度土浦カレーフェスティバルC-1グランプリチャンピオンが出店予定です。No.1のカレーを、この機会にぜひご賞味ください。また、「スイーツちうら」と「ラーメン祭り」と題し、和洋スイーツと、あたたかいラーメンも大集合します。

ステージイベントなど盛りだくさんの内容で開催しますので、皆さんお誘いあわせのうえ、ご来場ください。

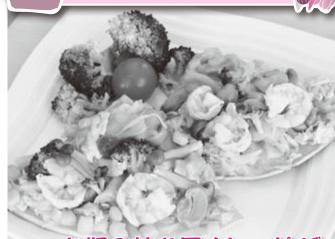
と き/2月26日(土) 午前11時~午後3時 ところ/うらら広場(土浦駅西口)

内 容/C-1グランプリ・主菜の部チャンピオン「ひつじの小屋」のカレー販売、創作の部チャンピオン「福来軒」のツェッペリンカレーコロッケ販売、スイーツ・ラーメンの販売、地元新鮮野菜の即売、ステージイベント、まちの駅スタンプラリーなど

間 商工観光課中心市街地対策室(☎826-1111 内線7602)



。 食生活改善推進員の 健康料理



No.72 お好み焼き風カレービザ

寒さが厳しい季節、アツアツ料理で心も体も温まり ましょう♪

さて、今月は、子どもが好きなピザをお好み焼き風にアレンジした「お好み焼き風カレーピザ」を紹介します。野菜やきのこがたくさんとれるヘルシーさと、和と洋をミックスした味わいがポイントです。

キャベツにはビタミンUが多く含まれ、胃腸の粘膜を正常に整え、保持する働きがあります。また、ジャガイモはビタミンCやカリウムが豊富で、風邪の予防や血圧を安定させる効果があります。

フライパンで手軽につくれるので、ぜひお試しください。

┌ 薄力粉	50g	┌ マヨネーズ	大さじ2
△ 強力粉	25g	ヨーグルト	大さじ1
^A 塩	小さじ1/4	B カレー粉	小さじ1/2
└ ベーキングパウダー	小さじ1/2	し中濃ソース	大さじ1/2
牛乳	125cc	マッシュルーム(缶・ス	ライス) 20g
オリーブ油	大さじ1/2	コーン(缶)	30g
キャベツ	100g	ピザ用チーズ	50g
シメジ	50g	油	小さじ1/2
むきエビ	4尾	ブロッコリー	8房
ジャガイモ	大1個	ミニトマト	4個

- ①混ぜ合わせたAに牛乳を少しずつ注ぎながらよく混ぜ、さらにオリーブ油を加えて混ぜ合わせる。
- ②ジャガイモは薄くスライスしてレンジで5分程度加熱する。
- ③キャベツはせん切りに、シメジは石づきをとりほぐし、エビは厚さ半分に切る。
- ④フライパンに油を熱し、①を流し入れ全体に広げて焼く。 焼き色がついたら返す。
- ⑤ B を混ぜ合わせたソースを④にぬり、②、③、マッシュルーム、コーン、チーズの順にのせて、ふたをして4~5分焼く。 ⑥チーズが溶けたら火を止め、4等分に切り分ける。
- ⑦ゆでたブロッコリーとミニトマトを添える。

1人分の栄養素

エネルギー 273kcal たんぱく質 12.0g 脂質 11.5g カルシウム 149mg 食物繊維 3.4g 塩分 1.3g

