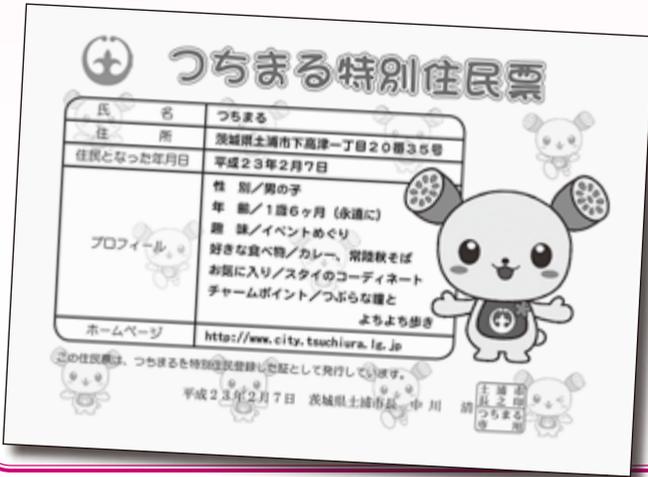


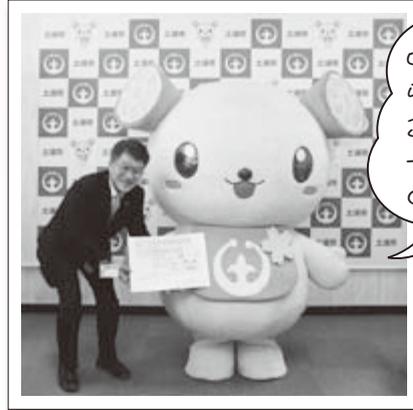
つちまる通信^③

つちまるに特別住民票を交付しました!



2月7日、つちまるに特別住民票を交付。皆さんとの距離が縮まり、より親しみやすくなりました。今後も、さまざまなイベントに参加し、土浦市のPRとイメージアップに努めます。

☎ 広報広聴課 (☎826-1111 内線2396)



中川市長から住民票をもらったよ♪
これからは、土浦市民の一員として、もっともっとPRに頑張るネ!

※秋田県や埼玉県
のファンから、「特別住民票をください」との連絡がありました(◡_◡)

市ホームページ「つちまるの部屋」

<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/index.php?code=2937>



食生活改善推進員の健康料理



No.73 彩りたまご焼き

寒さも和らぎ、芽吹きを季節を迎えました♪

今月は、春のウキウキ感を表すような「彩りたまご焼き」を紹介します。

この料理は、たまごの黄色の中に野菜や海草、かまぼこの、赤・白・緑・黒が加わり、カラフルで目にも楽しく、また、油を使わないのでとてもヘルシーな料理です。

たまごは、人の体内で合成できない必須アミノ酸を理想的な割合で含む良質なたんぱく質源です。ビタミン類や食物繊維を豊富に含む野菜や海草と組み合わせることで、栄養バランスがとれた料理になります。

春の野原で食べるお弁当の一品に加えてみてはいかがでしょうか。

材料・分量(6人分)

たまご	3個	三つ葉	1/3束
ニンジン	100g	A	だし汁 大さじ1
レンコン	50g		しょうゆ 小さじ1
芽ひじき	2g		みりん 大さじ2
カニかまぼこ	2本	湯	適量

作り方

- ①あらかじめオーブンを200℃に温めておく。
- ②ニンジンとレンコンは皮をおき、すりおろして軽く絞る。
ひじきは水で戻す。カニかまぼこは1cmの長さに切り、細かくさいておく。三つ葉は1cmの長さに切る。
- ③ボウルにたまごを割り、ほぐしてから②を入れ、Aを加えて混ぜる。
- ④型にクッキングシートを敷き、③を流し入れる。
- ⑤天板に④を置き、湯を注ぎオーブンで35分くらい焼く。
出来上がったら切り分けて盛り付ける。

1人分の栄養素

エネルギー	70kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	2.7g
カルシウム	33mg
食物繊維	0.9g
塩分	0.4g

食生活改善推進員



小嶋 理恵子さん 平澤 陽子さん

私たち食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で!」を合言葉に、「ヘルスマイト」の愛称で、皆様の食生活を通じた健康づくりのお手伝いをしています。