

TSUCHIMARU

つちまる通信 14

つちまるのイラストが使えます！

ほくのイラストが増えたよ！市ホームページ『つちまるの部屋』からダウンロードできるよ。ほくのイラストを使ってどんどん土浦を応援してね♪
詳しくは、市ホームページ(<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/index.php?code=2925>)を見てね。

つちまるの参加イベント

4月15日(日)

かすみがうらマラソン

いよいよ15日は「かすみがうらマラソン」。みんなも僕と
いっしょに応援しよう！会場
で待ってるね!!



つちまる イラスト集



食生活改善推進員の 健康料理



No.84 いも餅

春といえば桜。お花見の季節を迎えました。今月は家によくあるジャガイモを使った簡単でヘルシーなおやつを紹介します。ジャガイモにはでんぷんが多く含まれエネルギー源となるほかに、ビタミンC・カリウム・食物繊維も多く含まれています。ジャガイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べ加熱調理による損失が少ないのが特徴です。ビタミンCには抗酸化作用があり、カリウムは過剰な塩分を排出し、食物繊維は腸内環境を整えてくれます。スキムミルクと桜エビを加えるとカルシウムも多くなり、骨粗しょう症予防に有効です。春らしい色合いの「いも餅」をお花見のお供にいかがでしょうか。

材料・分量(4人分)

ジャガイモ	2個(200g)	バター	5g	
スキムミルク	20g	A	いりごま	大さじ2
片栗粉	大さじ5		みそ	小さじ2
塩	少々		しょうゆ	小さじ1/2
桜エビ	10g		砂糖	大さじ1
パセリみじん切り(または青のり)	大さじ1・1/2		みりん	小さじ2

作り方

- ①ジャガイモは半分に切り、やわらかくなるまで蒸して皮をむく。
- ②桜エビはいつてすり鉢でよくすっておく。
- ③①をつぶしてなめらかにし、スキムミルク、片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ④③を2等分にして片方に桜エビ、もう片方にパセリのみじん切りを加え、それぞれ棒状にする。
- ⑤まな板に打ち粉(分量外)を振り④をそれぞれ4等分に切り、丸く平らに成形する。
- ⑥フライパンにバターを溶かし、中火でこんがり焼き2種類を1つずつ串に刺す。
- ⑦Aを混ぜ合わせごまだれを作り、⑥に塗る。

1人分の栄養素

エネルギー	173kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	3.7g
カルシウム	139mg
食物繊維	1.9g
塩分	0.8g

食生活改善推進員



林 秀子さん 佐久間洋子さん