TSUCHIMARU

つちまる通信⑮

新しいストラップが完成したよ！

ぼくの新しい携帯ストラップができたよ。今度のストラップはビニール製で～す☆

ほかにも、ピンバッジ、エコバックが、土浦市観光協会や土浦駅東口のきらら館などで販売してるよ！みんな買ってね♪

■携帯ストラップ…300円
■ピンバッジ……300円
■エコバック……500円

介護予防

高齢者のための「おいしいな教室」

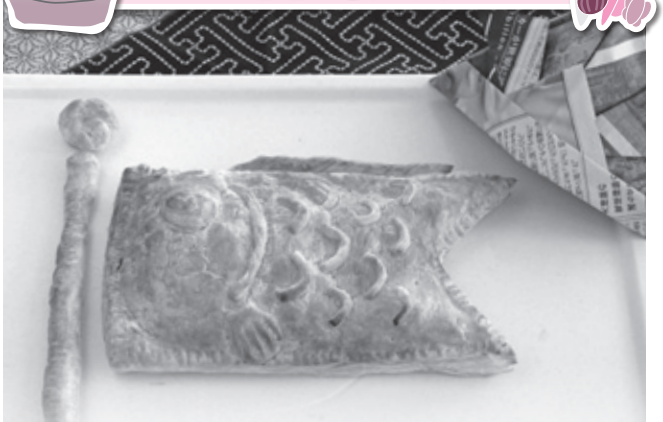
～おいしく楽しい食事で健康づくり～

一人暮らしの高齢者や食事作りを難しく感じている方などに、調理実習を通して健康づくりや手軽な食事作りのヒントをお伝えします。

と　き／６月12日（火）　午前10時～午後１時（午前９時45分から受け付け）
ところ／土浦保健センター
内　容／調理実習
対象者／市内在住の65歳以上の方
定　員／25人（先着順）
参加料／300円
講　師／健康増進課管理栄養士
持参するもの／エプロン、三角巾
申込方法／電話で
申込期間／５月８日（火）から

申問　健康増進課（☎826-3471）

食生活改善推進員の 健康料理



No.85 こいのぼりのカレーパイ

爽やかな風にゆれる若葉が、とても美しい季節になりました。今月は子どもの日におすすめの「こいのぼりのカレーパイ」をご紹介します。

子どもたちが大好きなカレー味の具をパイ生地で包んで“こいのぼり”の形に焼きあげたおかずパイです。具の中身は土浦名産のレンコンがメインです。シャキシャキした食感と、とろとろ感が楽しめます。また野菜が苦手な子どもも、カレー味とパイ生地のサクサク感で野菜がたっぷり食べられて栄養満点！

風になびく“こいのぼり”をテーブルにのせて皆で分けて食べれば会話もはずむこと受け合いです！

材料・分量（６人分）

冷凍パイシート	２枚（200ｇ）	干しいたけ	大１枚	しょうゆ	大さじ1/2
レンコン	125ｇ	根ショウガ※	10ｇ	酒	大さじ1/2
（内50ｇすりおろす）		ニンニク※	１かけ	カレー粉	大さじ1/2
玉ねぎ	75ｇ	合びき肉	75ｇ	ガラムマサラ	小さじ1/4
ニンジン	40ｇ	サラダ油	小さじ1/2	卵	１個
		固形コンソメ	1/2個	※みじん切りにする	

作り方

①レンコン（75ｇ）、玉ねぎ、ニンジン、干しいたけ（水で戻したもの）を５㎜角に切る。
②フライパンに油、ショウガ、ニンニクを入れ、香りが出たら干しいたけを加える。
③玉ねぎを加え、しんなりしたら、ニンジン、レンコン（角切り）を加え炒め、更に、合びき肉を加えて炒め、色が変わったらコンソメ、しょうゆ、酒を入れ炒める。
④カレー粉、ガラムマサラを加え炒め、味をしみこませる。
⑤すりおろしたレンコンを加え、とろみがつくまで火を通す。
⑥パイシートをそれぞれ２倍にのばし、こいのぼりの形に切りぬく。
⑦シート１枚の上に⑤をのせ、ふちに溶き卵を塗り、もう１枚のシートをのせて、ふちをフォークで押さえる。
⑧⑥の残りのパイ生地で飾りを作り、溶き卵で貼り付ける。フォークで数ヶ所穴をあけ、表面全体に溶き卵を塗る。
⑨200℃に温めたオーブンで10～15分きつね色になるまで焼く。

１人分の栄養素

エネルギー	192kcal
たんぱく質	5.5g
脂　質	9.8g
カルシウム	21mg
食物繊維	2.0g
塩　分	0.5g