

TSUCHIMARU

# つちまる通信<sup>16</sup>



5月19日、20日と水戸で開催された「いばらきスイーツフェア」の「ちびっ子広場」に行ってきたよ。天気もよかったし、大勢のお友達と遊んで楽しかった〜♪



## つちまるの参加予定イベント

□第35回桜華祭

6月15日(金)、16日(土) 土浦日大高校

□ご当地キャラクター1日店長リレー

6月17日(日) アカチャンホンポつくば店

## ワークヒル土浦 パーソナルトレーニング

〜一人ひとりに合ったトレーニングで

理想のカラダを手に入れる!〜

と き/毎週火曜日 午後1時~8時(予約制)

ところ/ワークヒル土浦

対象者/一般男女

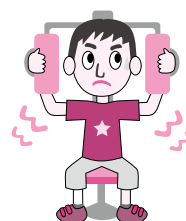
内 容/骨盤調整&機能改善コースなど

講 師/鈴木康修さん(JHCAフィジカルコンディショナー)

受講料/30分...2,800円、60分...5,200円

申込方法/電話または直接(月曜休館)

申問 ワークヒル土浦(☎826-2622)



## 食生活改善推進員の 健康料理



### No.86 鮭のトマト煮

あじさい  
紫陽花がきれいに咲く季節になりました。今月は梅雨の気分を吹き飛ばす、さわやかトマトを使った魚料理をご紹介します。

トマトには抗酸化作用のあるリコピン、3大抗酸化ビタミン(βカロテン・C・E)が含まれ、細胞を老化させる活性酸素を抑制する力があります。鮭などの青魚に含まれる脂肪酸EPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、血液中の中性脂肪やコレステロール値を改善し、脳細胞を活性化する作用があります。トマトと一緒に煮込むことで鮭の旨味や脂肪酸の効果を最大限に活かし、また、リコピンやビタミンCなどの栄養素も煮汁と一緒にとることができます。

トマトが赤く色づく夏の訪れもすぐそこですね。

### 材料・分量(6人分).....

鮭	中6匹(360g)	コンソメスープの素	大さじ1
塩	小さじ1/2	白ワイン	90cc
こしょう	少々		
ニンニク	1かけ		
玉ねぎ	240g		
ピーマン	180g		
トマト	900g		
オリーブ油	大さじ1		



### 作り方.....

- ①鮭は3枚におろし、胸骨を取り除き、塩こしょうをしておく。
- ②ニンニクはみじん切り、玉ねぎは2mm幅の千切り、ピーマンは種を除き1cm幅に切り、トマトは湯むきしていちよう切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を入れて温め、ニンニク・玉ねぎを透き通るまで炒め、ピーマンも炒め合わせてコンソメスープの素を振り入れる。
- ④③の上に①の鮭をのせ、トマトをかぶせるようにのせ、白ワインを加えて蓋をして5~6分蒸し煮する。

### 1人分の栄養素.....

エネルギー	155kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	4.4g
カルシウム	40mg
食物繊維	2.9g
塩分	1.1g

