

# 勤労者のための融資相談会を開催します!!

と き / 12月15日(土)

午前10時～午後3時

ところ / 中央労働金庫土浦支店  
(港町一丁目)

対象者 / 市内に居住している中小企業で働く勤労者

☎ 商工観光課 (☎826-1111 内線7603)

## ★市からの助成制度

土浦市中小企業労働者共済会に加入し、中央労働金庫土浦支店から融資を受けた場合に、利子および保証料の一部補給が受けられます。

なお、土浦市中小企業労働者共済会に加入できる方は、市内に1年以上居住し、労働組合のない中小企業に勤務している方です。

※入会金300円が必要となります。

## ◎利子補給

種類	金利 (10月15日現在)	利子補給 対象借入限度額	利子 補給率	補給 期間
住宅資金	固定 2.65～3.6% (固定金利選択型) 金利引下げ制度有り	1500万円	3%以内	3年
	変動 2.475% 金利引下げ制度有り			
生活資金	固定 6.3% 変動 5.125%	200万円		
教育資金	固定(10年以内) 2.2%	1人につき 最高 300万円		
	固定(10年超) 2.7%			

※別途下記保証料の支払いが必要になります。

## ◎保証料補給

種類	保証料率	保証料補給 対象借入限度額	補給期間
住宅資金	0.16%(有担保)	1500万円	5年
生活資金	1.2%	200万円	
教育資金	1.2%	1人につき 最高 300万円	15年



## 食生活改善推進員の 健康料理



No.92 レンコン饅頭

今回は、前回のこども班に引き続き、食育推進ボランティアの成人班の方々のおすすめメニューを紹介いたします。土浦市が生産量日本一を誇るレンコンを使用した「レンコン饅頭」です。

レンコン100gあたりには、ビタミンCが48mg含まれています。この量は、日本人の食事摂取基準によると、12歳以上の1日の推奨量とされるビタミンCの48%に相当します。レンコンは、サラダで「シャキシャキ」、煮物で「ほっくり」、すりおろして加熱すると「モチモチ」。使い方がたくさんあります。モチモチ食感のレンコン饅頭をぜひお試しください♪

## 材料・分量(6人分)

レンコン	600g	【あん】	
えび(ブラックタイガー)	10尾	だし汁	450cc
卵白	1・1 / 2個分	薄口しょうゆ	大さじ1・1 / 2
片栗粉	大さじ3	酒	大さじ3
枝豆	60g	みりん	大さじ1・1 / 2
塩	小さじ1 / 6	片栗粉	大さじ2
砂糖	小さじ1 / 4	柚子絞り汁	小さじ1～2
柚子の皮(すりおろし)	少々	三つ葉	30g

## 作り方

- ①レンコンは皮をむき、酢水につけてアクを抜き、すりおろして軽く水気を絞る。
- ②えびは殻をむいて背ワタを取り、7尾は包丁でたたき、粗めのすり身を作る。残りの3尾は縦半分に切る。
- ③①と②のすり身にしたえびをボウルに移し、Aを加えてよく混ぜる。(残った卵黄は錦糸卵にします)
- ④広げたラップに縦半分に切ったえびを置き、6等分した③のをのせ、巾着状に包み輪ゴムで止める。
- ⑤蒸気のあがった蒸し器に④を並べ、15分位加熱する。
- ⑥あんの材料を小鍋に入れ、とろみがついたら火を止め、柚子絞り汁を混ぜる。
- ⑦レンコン饅頭の上に三つ葉、錦糸卵を散らし、あんをかける。

## 1人分の栄養素

エネルギー	145kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	0.8g
カルシウム	42mg
食物繊維	1.7g
塩分	1.1g



食生活改善推進員

中村美恵子さん 桜井文子さん