

つちまる通信²⁴



さのまるのお誕生日会におよぼれ♪

2月24日、栃木県佐野市のお友達「さのまる」のお誕生日会に行ってきたよ☆僕からのプレゼントを渡したら、さのまるとっても喜んでくれた!

さのまるも、また土浦市に遊びに来てほしいな♪



さのまる

佐野らーめんのお椀の笠、いもフライの剣を持った佐野の城下町に住む侍。前髪は麺でできている。お椀型の笠には雷文模様の代わりに、外国人にも分かるようローマ字で「SANO」と書かれている。

あなたの住まいの 防犯診断受付中!



空き巣などの犯罪者に狙われにくい住宅にするため、住まいの構造や防犯設備の状況など、防犯上の問題点を診断し、アドバイスを行います。

申問 生活安全課(☎826-1111 内線2490)

◆内容

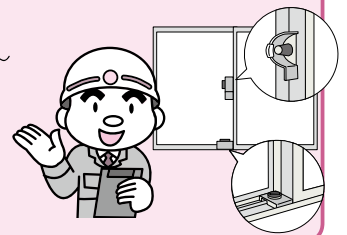
- 生活安全課職員2名で訪問し診断
- 建物の外から敷地や鍵の状態を確認
- 診断時間は30分程度
- ※当日は立ち会いのもと診断を行います。

◆診断日

月～金曜日 午前10時～
午後3時(祝日を除く)

◆申込方法

電話で



食生活改善推進員の 健康料理



No.95 ヤーコン入りちらし寿司

“ヤーコン”は、さつまいもによく似た形をしています。シャキッとした食感や調理上の特徴は、“レンコン”にとってもよく似ています。栄養面では、芋類に比べてエネルギーが低く、フラクトオリゴ糖やポリフェノールに富んでいます。オリゴ糖は、ビフィズス菌など体によい働きをする菌を増やす機能が注目され、便秘の予防や改善に働きます。ポリフェノールには、老化や生活習慣病などを引き起こす活性酸素を除去する抗酸化作用があり、ヤーコンのポリフェノール量は赤ワインと同じくらいと言われています。

今回は、そんなヤーコンが入ったちらし寿司をご紹介します。

材料・分量(6人分)

米	3カップ	油揚げ	1枚
水	3・1/4カップ	干しシイタケ	3枚
合わせ酢	大さじ4	サラダ油	小さじ1
	大さじ3	シイタケの戻し汁	1/2カップ
酢	小さじ1/2	しょうゆ	大さじ2
砂糖	150g	砂糖	大さじ1
A	大さじ6	みりん	大さじ1
	大さじ2	菊花	適量
ニンジン	小1本	糸みつば	50g
ごぼう	100g		

作り方

- ①ご飯を炊いて寿司飯を作る。
- ②ヤーコンは皮を厚めにむいて千切りにし、酢水につけ、アクを抜いてからAで煮る。
- ③ニンジンと戻したシイタケは細切りに、ごぼうはささがきに、湯通しした油揚げは短冊切りにする。
- ④③をサラダ油で炒めてから、Bの調味料で煮る。
- ⑤菊花は酢少々を入れた、たっぷりの湯で茹でる。糸みつばは、2cmくらいに切る。
- ⑥①の寿司飯に②・④を混ぜ合わせ皿に盛り、最後に菊花と糸みつばを散らす。

1人分の栄養素

エネルギー	375kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	2.8g
カルシウム	37mg
食物繊維	3.7g
塩分	1.4g

食生活改善推進員



寺神戸やすさん 倉田まゆみさん