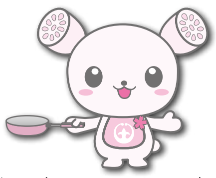
食生活改善推進員の料理教室



申問 健康増進課（☎826-3471）

いばらきの味　伝承料理教室

と　き／12月３日（火）　午前10時～午後１時
ところ／土浦市保健センター
内　容／調理実習（地場産物を使用した郷土料理など）
対象者／市内に居住している方
定　員／30人（先着順）
参加料／300円

おやこの食育教室

と　き／12月8日（日）　午前９時30分～午後１時
ところ／土浦市保健センター
内　容／調理実習（クリスマスメニュー）
対象者／市内に居住している小学生とその保護者
定　員／30人（先着順）
参加料／親子で500円（お子様１人追加につき250円）

男性のための「健康料理教室」

～男子厨房に入るべし!! ～

と　き／11月20日（水）　午前10時～午後１時
ところ／土浦市保健センター
内　容／調理実習（災害時にも大活躍！ポリ袋で炊飯など）
対象者／市内に居住している男性
定　員／25人（先着順）
参加料／300円

健康クッキング教室

とき・ところ／
①六中地区公民館…11月27日（水）
午前９時30分～午後１時
②二中地区公民館…12月４日（水）
午前10時～午後１時
内　容／調理実習
定　員／各30人（先着順）
参加料／各300円

各教室の申し込みは電話で。エプロンと三角巾を持参してください！

食生活改善推進員の 健康料理

No.102 れんこんケーキ

今回は、土浦市が誇るレンコンを使用したふんわりもちもちの「れんこんケーキ」をご紹介します。ミネラルやビタミン・食物繊維などを豊富に含み、中でもビタミンCは100ｇ中48㎎。この量は、なんと、温州みかんの1.4倍になります。ビタミンCは、コラーゲンの生成に不可欠、体内の活性酸素を除去して老化やがん予防に効果があると言われています。また、ビタミンＢ１・Ｂ２・Ｂ６も含まれ、これらはエネルギー代謝をサポートし、疲労回復や貧血、肌荒れなどを防ぐのに役立ちます。

レンコンは、加熱時間の加減により、「シャキシャキ」した歯触りや、「ほっくり」とした食感を楽しむことも出来ます。さらに、すりおろして「もちもち」感を出したりと、調理によっていろいろと変化をとげるのです。皆さんもぜひ、土浦のレンコンを満喫してみて下さい。

材料・分量（12切分）

レンコン	250ｇ	塩	小さじ½
小麦粉	165ｇ	卵	１½個
重曹	小さじ½	シナモン	少々
砂糖	130ｇ	粉砂糖	好みで
サラダ油	½カップ		

作り方

①レンコンの皮をむきよく洗い、みじん切りにする。
②大きめのボウルに小麦粉と重曹をふるいながら入れ、砂糖・サラダ油・塩・卵を入れてよく混ぜ合わせ、生地が均一になってから①のレンコンを加え、さっと混ぜる。
③型の八分目くらいまで流し入れる。
④180度のオーブンで30分焼く。
⑤熱いうちに好みでシナモン、粉砂糖をふっておく。

★ワンポイントアドバイス★
レンコンは薄くスライスしてからみじん切りにするときれいにできます！

１人分の栄養素

エネルギー	184kcal
たんぱく質	2.3g
脂　質	8.4g
カルシウム	11mg
食物繊維	0.8g
塩　分	0.3g