

つちまる通信³²



第2回 サンスポ古河はなももマラソン前日イベント

3月15日(土)に、古河市中央運動公園競技場で開催した「第2回 サンスポ古河はなももマラソン前日イベント」に遊びに行ってきました。当日のイベント開催に向けて、つちまるとお友達とで会場を盛り上げました。4月20日(日)には、かすみがうらマラソンがあるので、ぜひ遊びに来てね♪



第4回 つちまるふえす開催決定

つちまると楽しく遊べるイベント「つちまるふえす」を土浦桜まつり会場で4月6日(日)に開催します。

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、アドバイスをを行います。

◆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9時～午後4時(祝日を除く)

◆申込方法

電話で

申問 生活安全課(☎826-1111 内線2490)



食生活改善推進員の健康料理



No.106 れんこんの肉詰め

今回は、土浦市が誇るレンコンを使った簡単でおいしくちょっと豪華な料理を紹介します。レンコンには、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48mg。ビタミンCは、コラーゲンの生成に不可欠、また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。さらに、ビタミンB₁・B₂・B₆も含まれ、これらのビタミンは、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、煮る、炒める、焼く、揚げる、蒸すなど調理方法によって様々なお料理が出来上がります。この肉詰めは、冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもお勧めです。

材料・分量(6人分)

レンコン	340g	【煮 汁】	
豚ひき肉	100g	砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ1	しょうゆ	大さじ2
片栗粉	小さじ1	酒	大さじ2
卵	1/3個	みりん	大さじ2
しょうが汁	適量	だし汁	200cc

作り方

- ①レンコンは皮をむき、穴が通るように節を切り落とし、3cm前後の厚さのものを3枚つくる。水にさらしてアクを抜く。
- ②ボールの中にAを入れ、よく混ぜ合わせ①のレンコンの穴に詰める。
- ③鍋に煮汁を作り②を入れ、落とし蓋をして煮る。煮立ったら弱火にして、時々返しながらかき回し煮る。
- ④煮上がった後半分厚さに切る。



1人分の栄養素

エネルギー	118kcal
たんぱく質	5.3g
脂 質	2.9g
カルシウム	17mg
食物繊維	1.1g
塩 分	1.1g

食生活改善推進員

