

天童フェア

土浦市と観光物産協定を結んでいる天童市の特産品(さくらんぼ「佐藤錦」、漬物、お菓子など)を販売します。

と き / 6月28日(土) 午前10時～午後5時
6月29日(日) 午前10時～午後2時

ところ / まちかど蔵

さんぱる(荒川沖東二丁目)

小町の館 ※28日のみ開催 午後2時まで

※お買い上げ先着50人(各会場)お楽しみプレゼント

◎山形の玉こんにゃく実演販売

ところ / まちかど蔵、小町の館



◎うちわ・ポプリケースづくり体験

好きな生地をえらんでマイうちわ・ポプリケースをつくりましょう。

と き / 28日(土) … 午前10時、午後2時

ところ / さんぱる会場のみ

定員 / 各10人(先着順)

体験料 / 100円



☎ 土浦市観光協会(☎824-2810)

TSUCHIMARU

つちまる通信³⁴



つちまるファンクラブの会員が1000人をこえました。

1000人達成を記念して、つちまるポロシャツの販売が決定しました。販売は土浦市観光協会での予約販売のみになります。

申込方法 / 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、サイズ(SS・S・M・L・O・XO)、色(ネイビー・ブラック・ホワイト・ピンク)、枚数を記入して郵送

申込締切 / 第1回6月19日(木)

第2回7月3日(木)

申込 土浦市観光協会

(〒300-0043 土浦市中央一丁目3-16)

☎824-2810)



食生活改善推進員の健康料理



No.107

レンコンそば団子そぼろあんかけ

今回は、土浦市が誇るレンコンとそば粉を使ったやさしい味の簡単料理をご紹介します。

そばには、ルチンと呼ばれるポリフェノールが豊富に含まれています。このルチンは、抗酸化作用があり、老化などの原因となる活性酸素を除去してくれます。このほか、ルチンにはヒスタミンの分泌を遅らせるはたらきがあり、花粉症などのアレルギーを防ぐ作用もあるといわれています。

これまでもご紹介させていただきましたが、レンコンは、サラダや和え物、炒め物・煮物・揚げ物など、いろいろな料理でお楽しみいただけます。今回は、すりおろして「もちもち」食感に仕上げました。是非お試しください。



材料・分量(6人分)

レンコン	200g	A	だし汁	300cc
そば粉	100g		酒	大さじ1
水	55cc		みりん	大さじ1
鶏ひき肉	120g		しょう油	大さじ2
生しいたけ	3枚		片栗粉	大さじ2
ニンジン	60g		柚子(皮)	1個分
三つ葉	50g			

作り方

- 鍋のなかにすりおろしたレンコン、そば粉、水を入れ、よく混ぜてから火にかけ、鍋の中で20分練る。
- ①を12個に丸める。
- しいたけは石づきを取り、せん切りにする。
- ニンジンは3cm長さのせん切りにし、三つ葉も3cm幅に切りそろえる。
- 鍋にAのだし汁と鶏ひき肉を入れ、泡立て器でよく混ぜてから火にかけ、沸騰するまで混ぜる。
- 煮立ったら、しいたけとニンジンを入れ、煮えてから水溶性片栗粉を入れてとろみをつけて、三つ葉を散らす。
- 小鉢にレンコンそば団子を入れ、⑥のあんをかけ、吸い口にせん切りにした柚子を飾って出来上がり。

1人分の栄養素

エネルギー	149kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	2.3g
カルシウム	23mg
食物繊維	2.5g
塩分	1.0g

食生活改善推進員



水野タケノさん・鈴木和江さん