第23弾!! 土浦まちなか元気市

「つちうらカリー物語」のカレー販売

お得な商品盛りだくさん♪「100円商店街」

「双六商店街」

当日に使える地域通貨券300円券配布(先着30名)
10時30分から配布

「あおぞらまるしぇ」がやってくる！

土浦二高の「書道ガールズin土浦」

3000歩で300円の商品券に！「歩数のマイレージ」
※９月14日のみ利用可

など

と　き／９月14日(日)　午前10時～午後２時
ところ／まちかど「蔵」および中城通り周辺商店街
駐車場／水戸信用金庫・茨城県信用組合・筑波銀行
※台数に限りがありますので、なるべく徒歩または公共交通でお越しください。
問 土浦商工会議所(☎822-0391)、商工観光課(☎826-1111　内線7604)

食生活改善推進員の 健康料理

No.109 タコライス

今回は、残暑を吹き飛ばす！さっぱりピリ辛のタコライスをご紹介します。

野菜もたっぷり♪１食で100g以上の野菜を摂取することができます。夏野菜のパプリカやズッキーニがお皿を彩りよくしてくれます。

パプリカは、肉厚で甘みがあるのが特徴です。赤、黄などのカラフルな色で、抗酸化作用の高いビタミンＣを多く含みます。さて、ズッキーニはいったい何の仲間でしょうか？見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カロテンやビタミンC、カリウムなどを含みます。カロテンは油と一緒に摂取することで吸収率が高くなり、免疫力アップや風邪予防が期待できます。

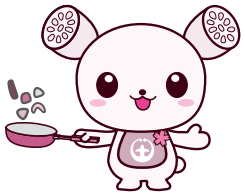
旬の野菜を使って、残暑に負けないパワーをつけていきましょう！

材料・分量(６人分)

	米	３合
	ひき肉	300g
A	カレー粉	大さじ１
A	ケチャップ	大さじ３
A	ウスターソース	大さじ３
	パプリカ(赤)	１個
	ズッキーニ	1/2本
	サラダ油	大さじ1/2
	レタス	１個
	サルサソース(市販)	150g
	トマト	１個
	温泉卵	６個

作り方

①トマトは小口切りにしてサルサソースと混ぜておく。
②熱したフライパンにサラダ油をいれ、ひき肉をいため色が変わったら、５㎜位の角切りにしたパプリカ・ズッキーニを加え炒める。
③調味料(A)を加え、さらに炒める。
④レタスは細切りにする。
⑤皿にご飯→レタス→炒めた具材→トマトと混ぜたサルサソース→温泉卵の順に盛り付ける。



１人分の栄養素

エネルギー	503kcal
たんぱく質	21.5g
脂　質	13.7g
カルシウム	60mg
食物繊維	2.0g
塩　分	1.4g