



# まちの フォトNEWS

## 第9回環境展

### 楽しみながら環境を考えよう

新治トレーニングセンターで環境展が開催されました。エコキャンドル作り体験などのさまざまなブースや県立土浦工業高校によるロボットの美演ショーなども行われ参加者が楽しく環境を考えることができました。(11月8日)



## 第2回そばまつり & 第33回花の展覧会 秋の味覚に大満足

さわやかな秋空のもと新治地区公民館と駐車場において、そばまつりと花の展覧会が同時開催されました。土浦の手打ちそば愛好会など6店が出店、風味豊かな土浦産常陸秋そばを堪能しました。花の展覧会では、生産者が丹精込めて育てた花の品評会・出品花の即売会などが行われました。(11月8日)



## 食生活改善推進員の 健康料理



### No.111 さといもコロッケ

今回は、定番おかずコロッケのアレンジ版!! さといもを使ったコロッケをご紹介します。

玉ねぎはもちろん、にんじん・れんこん・コーンも入り、野菜嫌いのお子さまにもいいですね。

さといもは、じゃがいもなどのいも類のなかでカリウム含有量がNo.1です。カリウムは、ナトリウムの尿中排泄を促し、高血圧を予防します。また、さといも特有のぬめり成分としてガラクトンがあります。ガラクトンには脳細胞の活性化や免疫力を高める効果があると言われています。これからの季節、風邪などの感染症予防にも期待されますので、ぜひお試しください。

#### 材料・分量(4人分)

じゃがいも	200g	サラダ油	小さじ1
さといも	200g	塩	小さじ1/2
合いびき肉	60g	こしょう	少々
たまねぎ	80g	小麦粉	30g
にんじん	30g	卵	1個
れんこん	30g	パン粉	50g
コーン	20g	揚げ油	適量

#### 作り方

- ①じゃがいもは皮つきのまま、さといもは皮をむいて蒸し器で蒸す。
- ②たまねぎ、にんじん、れんこんはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、Aを加えて炒め、塩、こしょうで調味する。
- ④①に火が通ったら、じゃがいもの皮を除き、2種類のいもと一緒にボウルに移してつぶし混ぜ合わせる。
- ⑤④に③を混ぜ合わせ、8等分して小判型にまとめる。
- ⑥⑤に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて180℃くらいの油で色よく揚げる。

#### 1人分の栄養素

エネルギー	337kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	18.2g
カルシウム	28mg
食物繊維	3.4g
塩分	1.0g

#### 食生活改善推進員



荒井ゆり子さん 三回良子さん