

勤労者のための融資相談会

と き / 2月21日(土)
午前10時～午後3時

ところ / 中央労働金庫土浦支店
(港町一丁目)

対象者 / 市内に居住している中小企業で働く勤労者

融資の種類 / 住宅、生活および教育資金

☎ 商工観光課 (☎826-1111 内線7603)

中央労働金庫土浦支店 (☎821-6010)

中央労働金庫神立出張所 (☎833-1500)

※詳しくは市ホームページをご覧ください▶



★市からの助成制度

土浦市中小企業労働者共済会に加入し、中央労働金庫土浦支店から融資を受けた場合に、利子および保証料の一部補給が受けられます。

なお、土浦市中小企業労働者共済会に加入できる方は、市内に1年以上居住し、労働組合のない中小企業に勤務している方です。

野球場・運動場の 利用調整会議



●神立野球場などの大会調整会議

と き / 2月17日(火) 午後2時から

ところ / ワークヒル土浦(2階会議室)

●神立・荒川沖野球場、市民・中貫公園運動広場、南部市民運動広場の調整会議(大会以外)

と き / いずれも午前10時から

利用月	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
開催日	3月1日(日)	6月7日(日)	9月6日(日)	12月6日(日)

ところ / 川口運動公園管理事務所(2階会議室)

●木田余地区市民運動広場の調整会議(大会以外)

と き / いずれも午前10時から

利用月	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
開催日	3月4日(水)	6月10日(水)	9月9日(水)	12月9日(水)

ところ / 二中地区公民館(2階会議室)

☎ スポーツ振興課 (☎862-1943)

川口運動公園管理事務所 (☎821-1648)



食生活改善推進員の 健康料理



No.112

れんこん団子 ～おろしポン酢がけ～

今回は、土浦市が誇るレンコンの『2つの食感』を楽しめる肉団子をご紹介します。すりおろしたレンコンでふんわり、みじん切りにしたレンコンでシャリッと食感。ご紹介するおろしポン酢以外にも、お鍋の具にも相性抜群!また、甘辛いたれなどお好みのソースをからめてもおいしくいただけます。

レンコンは食物繊維が豊富で、体を内側からキレイにしてくれます。特に不溶性食物繊維を多く含み、不溶性食物繊維は、水を吸収し膨潤することで便をやわらかくし、量を増やします。また、消化管内で膨潤し、かさを増して胃内滞留時間を延長させます。その結果、満腹感が得られ、エネルギーの過剰摂取を予防できます。

材料・分量(4人分)

レンコン	250g	【おろしポン酢】	
豚ひき肉	200g	大根おろし	50g
塩	少々	ポン酢	50cc
しょうが	10g	ネギ	15g
片栗粉	大さじ2	小ネギ	お好みで
酒	大さじ1		
片栗粉	適量		

作り方

- ①レンコンは半分はみじん切りに、半分はすりおろして軽く水気をきる。
- ②ボウルに①と豚ひき肉、Aをよく混ぜる。
- ③②を団子状に丸め、表面に軽く片栗粉をまぶす。
- ④蒸し器にオーブンシートを敷いて③を並べ、火にかける。沸騰したら弱火にして約15分蒸す。
- ⑤ボウルに水気をきった大根おろしとポン酢を入れて混ぜ、④を和える。
- ⑥器に盛り、ネギを白髪ネギにしてかける。お好みで小口切りにした小ネギをかける。

1人分の栄養素

エネルギー	211kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	7.7g
カルシウム	24mg
食物繊維	1.6g
塩物	1.5g

食生活改善推進員



齋藤順子さん 石井喜見子さん