

土浦市民会館コンサート公演

市民会館 (☎822-8891)

※月曜日休館(月が祝・休日の場合はその翌日)

平原綾香 CONCERT TOUR 2015 ～ Prayer ～



平原綾香
CONCERT TOUR 2015
～ Prayer ～

と き / 9月2日(水) 午後6時30分開演
と ころ / 市民会館大ホール
チケッ ト / 全席指定6,800円
チケッ ト販 売 所 / 市民会館ほか
チケッ ト販 売 日 / 5月17日(日)

コロッケ芸能生活 35周年記念コンサート 笑う“顔”には福来たる



と き / 8月22日(土)
①午後1時30分開演
②午後5時開演

と ころ / 市民会館大ホール
チケッ ト / 全席指定(S席5,500円、Sペア席 10,000円
A席4,500円、B席 4,000円、Bペア席 6,000円)
チケッ ト販 売 所 / 市民会館ほか
チケッ ト販 売 日 / 5月24日(日)

市民会館では、午前9時から窓口販売、午後1時から電話予約
※未就学のお子さまの入場はご遠慮願います。チケット販売所など、詳しくはお問い合わせください。



食生活改善推進員の 健康料理



No.115 ポリウムアップ肉巻き

今回ご紹介するのは、「ポリウムアップ肉巻き」です。こんにゃくでポリウムアップすることで、満腹感を得ることができます。こんにゃくは、97%が水分で、固形分の主成分は、グルコマンナンという水溶性の食物繊維です。グルコマンナンは、体内のコレステロールや老廃物の排出を促すので、動脈硬化の予防やおなかの調子を整える効果があります。また、糖の吸収を遅らせるので、食後の血糖値の急激な上昇を抑え、糖尿病の予防に役立ちます。

低カロリー食品のこんにゃくを上手に利用して、エネルギー量を抑えてポリウムアップする技に挑戦してみてください♪



材料・分量(2人分)

こんにゃく	240g	にんにく(おろし)	1 拵
にんにく(おろし)	1/2拵	しょうが(おろし)	1 拵
顆粒コンソメ	1g	しょうゆ	小さじ2
水	100cc	酢	大さじ1
豚もも薄切り	120g	ごま油	小さじ2
酒	小さじ2	わけぎ	1～2本
水	小さじ2	【添え野菜】にんじんなどをお好みで♪	
小麦粉	2g		

作り方

- ① こんにゃくは熱湯にくぐらせ、ざるにあげた後、4等分して隠し包丁を入れる。
- ② 鍋に①とAを入れて火にかけ、煮立ったら弱火で10分煮る。
- ③ 豚肉にBをまぶしておく。
- ④ ②のこんにゃくが冷めたら、③の豚肉で巻き、熱したフライパンに並べ入れ、焼き目が付くまで4～5分焼き、Cを加えて味をからめる。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、小口切りにしたわけぎを散らし、お好みの野菜を添える。

1人分の栄養素

エネルギー	176kcal
たんぱく質	13.4g
脂 質	10.2g
カルシウム	59mg
食物繊維	3.1g
塩 分	1.1g



食生活改善推進員

天貝あきさん 増田純子さん