

土浦市の魅力を発信するシティプロモーションサイト

「意外と〇〇！つちうら」を開設！

☎政策企画課(☎826-1111 内線2205)

市内にある魅力的な場所、市内で開催されるイベント、食事処や生活情報など、土浦のまちの自慢したいものを「つちうら」まちのレポーターが発信します。

掲載内容

- イベント情報
- 観光情報
- 食事処・特産物情報
- 生活情報
- 写真・動画
- 観光・公園マップ など



「つちうら」まちのレポーター(つちレポ)募集中！

土浦のまちの自慢したいものを発信していきます。ぜひ、つちレポとして土浦の魅力を自慢しませんか。
※情報を発信するには「つちレポ」としての登録が必要です。登録方法など、詳しくはお問い合わせください。



<http://www.tsuchiura-pr.jp/>



食生活改善推進員の健康料理



No.124

根菜のそぼろあんかけ

今回ご紹介するのは、いろいろな種類の野菜を使用した「根菜のそぼろあんかけ」です。

この料理では、ダイコンは中央の部分を使うのがおすすめです。葉に近い柔らかい部分はサラダなど生食に、先の辛味の強い部分は、味噌汁や漬け物によいでしょう。

また、ジャガイモでよく使われるものには男爵とメークインがありますが、これも用途によって使い分けることで料理もおいしく仕上がります。男爵は形が丸く、ホクホクしていて、ポテトサラダ、コロケ、粉ふきもちにむいています。メークインは、形は長細く、煮くずれにくいので、今回の煮込み料理やカレー、シチュー、炒め料理にむいています。

今回この料理では、1人125gの野菜を摂取できます。食材の特徴を知って、さらにおいしく作ってみましょう。

材料・分量(6人分)

豚ひき肉	200 g	A	だし汁	400 g
ダイコン	300 g		砂糖	大さじ2
ニンジン	100 g		酒	大さじ2
ゴボウ	100 g		しょうゆ	大さじ2
レンコン	150 g		塩	少々
ジャガイモ	100 g	B	砂糖	小さじ2
絹さや	適宜		しょうゆ	小さじ2
ショウガ	適宜		しょうが汁	小さじ2
		C	片栗粉	大さじ1
			水	大さじ2

作り方

- ①ダイコンは大きめの乱切りに、他は一口大の乱切りにし、ジャガイモ・ゴボウはさっと水にさらす。
- ②鍋にAを入れ、①を入れて煮る。煮立ったら弱火にし、ふたをして柔らかくなるまで煮る。絹さやは茹でておく。
- ③②の鍋から野菜を取り出し、残った煮汁にBを入れ、ひき肉をほぐしながら煮る。肉に火が通ったらCを加えとろみをつける。
- ④器に野菜を盛り、③のそぼろあんをかけ、千切りにしたショウガをのせる。

1人分の栄養素

エネルギー	158kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	5.2g
カルシウム	34mg
食物繊維	2.8g
塩分	1.2g

食生活改善推進員



檜山貴美子さん 渡邊友子さん