

●観光物産交流事業 天童フェア

土浦市と観光物産協定を結ぶ山形県天童市の特産品などを販売します。毎回大人気のさくらんぼや、山形玉こんにゃくの実演販売など。ぜひお越しください。

■6月18日(土) 午前10時～午後5時

※小町の館は午後3時まで

6月19日(日) 午前10時～午後2時

■まちかど蔵、小町の館

※各会場でお買い上げ先着50人にお楽しみプレゼント

天童フェア



蔵まつり

●第8回霞ヶ浦帆引き船模型工作教室

■6月19日(日) 午前9時～正午

■まちかど蔵「野村」袖蔵

■対小学5年生以上(小学生は保護者同伴)

■定18人(先着順)

■講霞ヶ浦帆引き船・帆引き網漁法保存会

■¥2800円

■☎電話またはファクス(住所、氏名、年齢、電話番号を明記)



食生活改善推進員の健康料理



No.127

れんこん白玉フルーツポンチ

材料・分量(4人分).....

A	白玉粉	100g	C	砂糖	25g
	れんこん	100g		水	100cc
	水	25cc	お好みのフルーツや缶詰		
B	粉寒天	2g	(果肉)	80g	
	水	300cc	(液汁)	50cc	

作り方.....

- ①れんこんは皮をむき、すりおろす。
- ②Aを混ぜて耳たぶ位の固さになるようにこねる。固いようならば、水を少しずつ加えてこねる。
- ③②を直径1.5cm位の団子に丸め、中央をへこませてたっぷりの熱湯でゆでる。浮き上がってきて1分位たったら、冷水につける。

- ④鍋にBを入れて火にかける。ふつとうしたら火を弱め、そのまま1～2分ふつとう状態を続ける。
- ⑤バットを水でぬらし、そこに④を流し入れ、固める。固まったら、サイコロ状にカットする。
- ⑥鍋にCを入れて火にかけ煮立ててシロップを作る。冷めたら、缶詰の液汁と合わせる。
- ⑦器に寒天・白玉・フルーツを盛り付け、最後に⑥をかける。

今回ご紹介するのは、蒸し暑い時期にさっぱりと召し上がれる「れんこん白玉フルーツポンチ」です。白玉粉にれんこんのすりおろしを加えて白玉を作ります。れんこんはすりおろして加熱すると粘り気が出るため、餅のような食感の白玉になります。この時期に出回る新れんこんは水分が多いので、固さの様子をみながら水の量を調整してください。

ビタミンCと食物繊維が豊富なれんこんを、季節のフルーツや寒天と組み合わせることで、さらに栄養素量がアップします。お好みのフルーツと組み合わせしてお召し上がりください。

1人分の栄養素.....

エネルギー	154kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.3g
ビタミンC	17mg
食物繊維	1.1g
塩分	0.1g

食生活改善推進員



軽部友子さん 勝間田浩子さん