

# 農業公社からのお知らせ

☎ 農業公社 (☎862-5143)

## ★「常陸秋そば」そばオーナー募集★

筑波山のふもとで風味豊かでおいしい常陸秋そばを「種まきから収穫」、「新そばのそば打ち」を体験しませんか？

- ◎オーナー募集期間／8月5日(金)まで
- ◎募集数／50口(1人2口まで、先着順)
- ◎費用／1口 12000円
- ◎面積／1口約60㎡
- ◎栽培種／常陸秋そば
- ◎申込方法／申込書を記入のうえ持参、郵便、ファックス

### <本年度 そばオーナー向けイベント>

- ①8月20日(土)…種まきのつどい
- ②9月17日(土)…花見の集い&そば試食会
- ③11月5日(土)…収穫の集い
- ④12月3日(土)…そば打ち体験&そば粉配布

※天候その他の事情により変更になる場合があります。

## ★料理教室受講者募集★

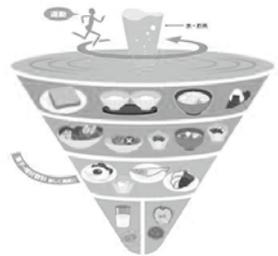
豆腐などを活かした簡単ヘルシー料理(豆・豆腐・おからを使用した惣菜・ケーキ作り)に挑戦しませんか。

- ◎日時／8月20日(土) 午前10時～午後1時
- ◎会場／農産物加工処理センター
- ◎定員／15人(先着順)
- ◎参加料／1000円(材料費・資料代)
- ◎持ち物／三角巾、布きん、エプロン、筆記用具、料理持ち帰り用容器
- ◎申込方法／電話で
- ◎申込締切／7月29日(金)



## 土浦市版食事バランスガイド完成

「食事バランスガイド」は1日に「何」を「どれだけ」食べたらよいかを「コマ」の形で表したものです。皆さんも自分の「コマ」をぜひ「食事バランスガイド」でチェックしてみてください。



今回から「土浦市版食事バランスガイド」の活用方法や掲載されているメニューについて連載していきます。

今回ご紹介するメニューは、これからの季節にさっぱりと召し上がれる「ささみの梅しそロール」です。梅にはクエン酸が豊富に含まれており、疲労回復に効果があります。体調を崩しやすい季節の変わり目にとってつけですね。旬のしそとあわせて豊かな風味を楽しんでお召し上がりください。

### 食生活改善推進員

#### 1人分の栄養素

エネルギー	108kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	4.8g
カルシウム	70mg
食塩相当量	1.2g



※コマ…主菜2つ(数え方は、次回説明します。)



## 食生活改善推進員の健康料理



No.128

### ささみの梅しそロール

材料・分量(2人分).....

鶏ささみ	4本(100g)	スライスチーズ	2枚
梅干し	2個(20g)	こしょう	少々
大葉	8枚	油	小さじ1/2

作り方.....

- ①鶏ささみを開いて、平らにのばす。
  - ②のばしたささみの上にこしょうをふり、梅干しをつぶしながら広げて塗る。梅干しを塗ったら、大葉とチーズをのせる。
  - ③ささみをしっかりと巻く。
  - ④熱したフライパンに油を引き、③のささみのとじ目を下にして中火で焼き色がつくまで焼く。
  - ⑤裏返して弱火にし、フタをしてしっかり火が通るまで焼く。
  - ⑥食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける。
- ※ささみを巻いたらラップで包み、電子レンジで加熱調理もできます。