

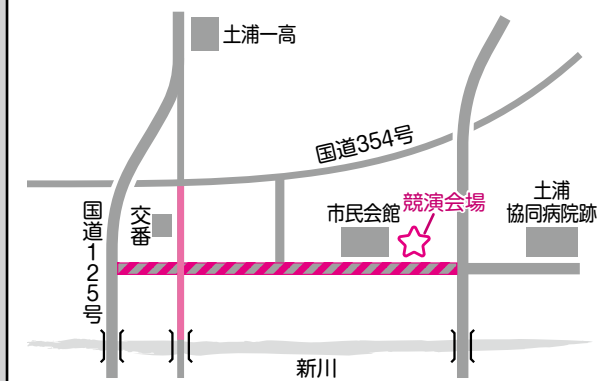
鹿島神社例大祭 8月26日(金) ~28日(日) (真鍋のまつり)

※平成28年度当番町：東真鍋町

8月28日(日)午後6時30分より、市民会館駐車場にて山車・獅子屋台による競演を行います。

交通規制(歩行者天国)のお知らせ

- 8月27・28日 午後5時~9時30分
- 8月28日 午後5時~8時30分



と き / 1月14日(土) 1回目:午後1時開演
2回目:午後3時30分開演

ところ / 市民会館大ホール
出演者 / ガラブピコ、ムームー、チョロミー、
坂田おさむ、西けいこ

入場券 / 全席指定2,500円(1歳以上有料)
※1歳未満は膝上無料

入場券販売所 / 市民会館ほか ※月曜休館

入場券販売日 / 8月20日(土)から

☎土浦市民会館(☎822-8891)

食生活改善推進員の 健康料理



No.129

豚肉のくずたたき

材料・分量(2人分).....

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	160g	A	ニンニク(すりおろし)	少々
片栗粉	小さじ2		タマネギ(すりおろし)	40g
生姜	少々		しょうゆ	小さじ2
酒	少々		酢	小さじ2
トマト	80g		砂糖	小さじ1/4
キャベツ	60g		塩	少々

作り方.....

- ①豚肉は一口大に切って片栗粉をまぶし、生姜と酒を加えた熱湯で茹で、手早く氷水に取り引き上げる。
- ②トマトはくし切りにし、キャベツは千切りにする。
- ③器にキャベツを敷き、トマトを添え①の豚肉を盛り付けて、Aを合わせたタレをかける。

豚肉に豊富に含まれるビタミンB₁は疲労回復効果があり、タマネギやニンニクに含まれるアリシンはこのビタミンB₁の吸収を助けてくれます。疲労回復効果の高い「豚肉のくずたたき」を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

1人分の栄養素.....

エネルギー	161kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	4.5g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	1.5g

食生活改善推進員



星 正子さん 大槻美代子さん

※料理区分(量)・・・副菜(1つ)、主菜(3つ)

食事バランスガイドの料理区分について

食事バランスガイドでは、食事を「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」という5つの料理区分に分類しています。

「主食」は炭水化物によるエネルギーの、「副菜」はビタミン・ミネラル・食物繊維の、「主菜」は良質たんぱく質や脂質の、「牛乳・乳製品」はカルシウムの、「果物」はビタミン・カリウムの供給源です。

それぞれを上手に組み合わせることにより、バランスのとれた食事をとることができます。



▲詳しくは
コチラ

- 主食
- 副菜
- 主菜
- 牛乳・乳製品
- 果物

☎健康増進課(☎826-3471)