

地域コミュニティ活動の活性化のために

真鍋新町町会では、平成28年度コミュニティ助成(宝くじ助成)を受けて獅子頭など祭礼用品の整備をしました。



宝くじ助成は、宝くじの普及および広報を目的として、コミュニティ活動に必要な施設や備品を整備するために助成しているものです。

今回の助成によって祭礼事業がこれまで以上に活発となり、地域コミュニティの活性化に大きな期待が寄せられます。

関市民活動課(☎内線2456)

11月13日は県民の日

県民の日の入場無料施設をご紹介します。

☎県広報広聴課(☎029-301-2128)

施設	所在地	問い合わせ先
弘道館	水戸市	029(231)4725
偕楽園-好文亭-	水戸市	029(244)5454
県立歴史館	水戸市	029(225)4425
県近代美術館	水戸市	029(243)5111
土浦市立博物館	土浦市	029(824)2928
上高津貝塚ふるさと歴史の広場	土浦市	029(826)7111
かすみがうら市郷土資料館	かすみがうら市	029(896)0017
竜神大吊橋	常陸太田市	0294(87)0375
県天心記念五浦美術館	北茨城市	0293(46)5311
県陶芸美術館	笠間市	0296(70)0011
県自然博物館	坂東市	0297(38)2000
霞ヶ浦ふれあいランド	行方市	0299(55)3927
県立児童センターこどもの城	大洗町	029(266)3044
大洗マリントワー	大洗町	029(266)3366
袋田の滝	大子町	0295(72)4036
予科練平和記念館	阿見町	029(891)3344
かみね公園レジャーランド	日立市	0294(22)4737
県植物園	那珂市	029(295)2150



食生活改善推進員の健康料理



No.132

里芋の味噌田楽

材料・分量(2人分).....

里芋	120g	A	甘味噌	大さじ1・1/3
			みりん	大さじ1
			砂糖	大さじ1

作り方.....

- ①里芋は皮をむき、箸が通るくらいまでしっかりと茹でる。
- ②Aを混ぜ合わせて、たれを作る。
- ③茹で上がった里芋に②をぬる。またはかけてもよい。

1人分の栄養素..... 食生活改善推進員

エネルギー	100kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.5g
カルシウム	16mg
食物繊維	2.1g
食塩相当量	0.7g



里芋にはぬめり成分のムチンやガラクトンが含まれており、加熱することで成分が溶け出してさらに粘りが出ます。これらの成分には粘膜を保護する作用があるので、これから寒くなって免疫力が弱まり、風邪を引きやすくなるのを予防する効果が期待できます。また、里芋に含まれる澱粉は、加熱により糊状になるので、粘り成分と混ぜ合わせて特有のなめらかなさを感じることができます。なめらかな里芋と味噌だれの組み合わせは絶品です。今回はゆず味噌にしてクルミとゆずを飾ってみました。季節によって、木の芽やしそを合わせてもよいです。今が旬の里芋は、土浦でも収穫されています。旬の味を美味しく召し上がってください。

※料理区分(量)・・・副菜(1つ)

主菜の数え方について

主菜は、卵1個の料理、納豆1パック、豆腐3分の1丁くらいが「1つ」、魚料理1人前が「2つ」、肉料理1人前が「3つ」分に相当します。

食事バランスガイドの基本形である1日分のエネルギー量が2200(±200)kcalの場合、1日にとる量は3~4つ分が目安です。

1つ分



冷奴

2つ分



焼き魚

3つ分



ハンバーグ



▲詳しくはコチラ

関健康増進課(☎826-3471)