

茨城租税債権管理機構 不動産公売

☎茨城租税債権管理機構 (☎029-225-1221)

茨城租税債権管理機構では、一般の方も参加できる入札により、不動産公売を実施します。

と き／1月10日(火) 午後0時50分から(受付開始)

ところ／県水戸合同庁舎2階大会議室(水戸市柵町一丁目)

公売物件／

区分番号	財産種別	財産の所在地	地積等	見積価額 (最低売却価額)	公売保証金
28-30	土地付建物 (宅地・居宅)	(土地) ①土浦市栗野町字原坪1830番3 ②土浦市栗野町字原坪1831番3 (建物) ③土浦市栗野町字原坪1830番地 家屋番号1830番2	①764.29㎡ ②657.31㎡ ③168.03㎡	560万円	56万円
28-139	土地 (山林・畑)	(山林) ①土浦市神立町字前新田2496番1 ②土浦市神立町字前新田2496番3 ③土浦市神立町字前新田2496番5 (畑) ④土浦市神立町字前新田2511番1	①1621㎡ ②398㎡ ③43㎡ ④382㎡	832万円	84万円

※中止になる場合もありますので、事前にお問い合わせください。

※公売不動産などの詳細は、納税課で公売広報を無料配布していますので、そちらをご覧ください。



食生活改善推進員の 健康料理



No.133

レンコンのおろし揚げ

材料・分量(4人分).....

レンコン	320g	桜えび	20g
枝豆	60g	卵	小1個
人参	40g	小麦粉	40g
干しシイタケ	大2枚	塩	小さじ1弱
レモン(串切り)	4切れ	揚げ油	適量

作り方.....

- ①レンコンは皮をむき、酢水につける。
- ②レンコンをすりおろす。(軽く水気を切る)
- ③枝豆を青ゆでにする。人参・戻したシイタケをみじん切りにする。
- ④②、③と桜えび・卵・小麦粉・塩を混ぜ合わせる。
- ⑤④を20個にまとめて小判形にし、170℃の油でカラリと揚げる。
- ⑥⑤を器に盛り、レモンの串切りを添える。

レンコンは調理法によって色々な食感が楽しめます。このメニューのようにすりおろして揚げると「フワッ」とした食感が味わえます。枝豆の緑色、桜えびの赤色、シイタケの茶色が彩りよく仕上げてくれます。添えのレモンを絞ってかけると、口の中に爽やかな風味が広がり、調味料をかけなくても美味しくさっぱりといただけます。また、レモンに含まれるクエン酸が消化酵素を含む胃液の分泌を高め、消化を促してくれます。

1人分の栄養素.....

エネルギー	274kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	15.8g
カルシウム	142mg
食物繊維	3.5g
食塩相当量	1.5g

※料理区分(量)・・・副菜(2つ)、主菜(1つ)

食生活改善推進員



岡田節子さん 赤根由利子さん

牛乳・乳製品の数え方について

牛乳・乳製品は、ヨーグルト1個が「1つ」、牛乳コップ1杯が「2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2つ分が目安です。

1つ分 =	ヨーグルト 1パック	=	チーズ 1かけ	2つ分 =	牛乳瓶1本
-------	---------------	---	------------	-------	-------



▲詳しくは
コチラ

☎健康増進課(☎826-3471)