



## 食生活改善推進員の 健康料理



### No.136 そばいなり

材料・分量(2人分).....

A	しょうゆ	大さじ1	油揚げ	2枚
	砂糖	小さじ2	そば	120g
	みりん	小さじ2	長ネギ	適量
	だし汁	適量	練りワサビ	適量

作り方.....

- ①油揚げは横半分に切り、袋状に開いて油抜きをする。
- ②鍋にAの調味料と①を入れ、油揚げがひたひたになるようにだし汁を調整し、落とし蓋をして煮た後、そのまま冷めるまで置く。
- ③②にゆでたそばを詰め、上に小口切りにした長ネギとワサビを添える。

今回はそばを使った料理を紹介します。甘辛く煮た油揚げの中に、寿司めしではなくそばを詰めた料理です。茨城県のブランド品種「常陸秋そば」は、香り・味わいに優れた逸品で、市内でも新治地区で栽培されています。そばと油揚げは一緒に食べることで、植物性たんぱく質や食物繊維をより摂取することができます。他にも、そばには抗酸化作用が高いルチンというポリフェノールの一種が含まれています。また、ネギやワサビなどの薬味が料理の風味を増してくれるので薄味でも美味しく食べることができます。そばはつけ汁をたっぷりつけて食べるよりも「そばいなり」にして食べる方が減塩に繋がります。皆さんもぜひ土浦産のそばを詰めた「そばいなり」を作って味わってください。

1人分の栄養素.....

エネルギー	174kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	5.4g
カルシウム	57mg
食物繊維	1.5g
食塩相当量	1.4g

食生活改善推進員



※料理区分(量)…主食(0.5つ)、主菜(0.5つ)



## こん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 4月生まれ



6月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

①①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

5月1日(月)

※6月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。

### 応募の際の注意点

- \*一言は記号(!・♡・♪など)も1文字と数えて25文字以内になるように!
- \*顔がすべて写っている(頭や耳、あごなどが切れていない)写真を!
- \*送っていただいた写真はお返しできません!



凛たん毎日幸せを  
ありがとう♡  
家族4人ずっと仲良く♡

大熊 凛ちゃん  
(中神立町)



♡祝1歳♡  
家族みんなゆいの  
笑顔が大好きだよ♡

山口結生ちゃん  
(神立中央三丁目)



1歳おめでとう☆  
みんなから愛される  
男の子になあれ♪

武石悠誠ちゃん  
(大和町)



♡1歳おめでとう♡  
ニコニコ笑顔で  
元気に育ってね

大塚碧依ちゃん  
(木田余東台四丁目)



ひいーちゃん  
1歳おめでとう☆  
いつまでも姉妹仲良く♪

尾上姫月ちゃん  
(永国東町)



1歳おめでとう♡  
これからも元気  
いっぱいいてね♪

斉藤利桜ちゃん  
(永国)



誕生日おめでとう!!  
元気に育ってね(^^)

菊地あかりちゃん  
(滝田一丁目)



1歳おめでとう☆  
いつも優しい笑顔  
ありがとう♡

笹嶋麻矢ちゃん  
(木田余東台四丁目)



1歳おめでとう♡  
お兄ちゃんと仲良く  
元気に育ってね♪

平塚悠磨ちゃん  
(おつ野五丁目)



おめでとう!  
モチモチ♡毎日幸せ  
ありがとう!!

敷宮 李ちゃん  
(桜町四丁目)



1歳おめでとう♡  
いつも幸せをありがとう♪  
パパ♡ママ

鈴木慶乃ちゃん  
(小松二丁目)



☆1歳おめでとう☆  
ニコニコ笑って  
元気に育ってね♡

石野田笑心ちゃん  
(荒川沖東二丁目)



1歳おめでとう!  
ねえねと仲良く  
元気に大きくなあれ!

西片 陽ちゃん  
(神立中央五丁目)



☆祝1歳☆  
毎日たくさん笑顔と  
幸せをありがとう♡

岡野真利亜ちゃん  
(東崎町)

※掲載した氏名、住所などの個人情報は、この広報紙以外では使用しません。