

水郷プール オープン

昨年リニューアルしたばかりの「水郷プール」が今年もオープンします！全長270mの「流れるプール」や定番の「直線スライダー」、全長80mの「チューブスライダー」など、楽しいプールがたくさんあります。夏のウォーターレクリエーション施設としておススメですので、お友達やご家族と一緒にぜひ遊びに来てください。

開園期間／7月15日(土)～8月31日(木)

開園時間／午前9時～午後5時

| | 通常料金 | 団体割引(20人以上) | |
|-----------|-------|-------------|-------|
| | | 市内 | 市外 |
| 大人 | 1200円 | 960円 | 1080円 |
| 小・中学生 | 600円 | 480円 | 540円 |
| 幼児(就学前) | 200円 | 160円 | 180円 |
| 乳幼児(3歳以下) | | 無料 | |

アクセス情報
などはコチラ▶



水郷プール(☎824-6432)
水郷体育館(☎823-4811)

つちまるポロシャツ2017販売

毎年大好評のつちまるポロシャツを今年も販売します。完全受注生産となりますので、この機会にぜひお買い求めください。

色／ホワイト、ブラック、ネイビー、ピンク、イエロー、パープル

サイズ／XS、S、M、L、XL、2XL

価格／2200円(税込)

販売申込／往復はがきに、住所・氏名・色・サイズ・枚数・電話番号を記入し、土浦市観光協会へ郵送してください。返信用はがきに販売場所・期間などを印刷し、引換券として返送します。

申込締切／7月14日(金)

引換期間／8月10日(木)～8月31日(木)

土浦市観光協会(☎824-2810)
〒300-0043 中央一丁目3-16)

食生活改善推進員の 健康料理

材料・分量(4人分)

| | | | | |
|-------|------|---|----------|--------|
| 鶏ひき肉 | 100g | A | 白すりゴマ | 大さじ1 |
| 玉ネギ | 中玉1個 | | 醤油 | 大さじ1 |
| 生シイタケ | 2枚 | | 塩 | 小さじ1/4 |
| 餃子の皮 | 20枚 | | 酒 | 大さじ1/2 |
| 小ネギ | 1/2束 | | 鶏ガラスープの素 | |
| 生姜 | 1かけ | | | 小さじ1/2 |
| 黒酢 | お好みで | | | |

作り方

- ①小ネギを小口切り、生姜を千切りにする。
- ②鶏ひき肉にAの調味料を入れて、よく練る。
- ③玉ネギと生しいたけをみじん切りにして、②に加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ④③を餃子の皮に包み、たっぷりの湯で浮き上がるまで、3分位ゆでる。
- ⑤湯を切って、器に盛りつけ①の小ネギと生姜をのせ、お好みで黒酢をかけていただきます。

1人分の栄養素

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 172kcal |
| たんぱく質 | 9.0g |
| 脂質 | 4.1g |
| カルシウム | 44mg |
| 食物繊維 | 2.6g |
| 食塩相当量 | 1.1g |

食生活改善推進員



木村孝子さん 張替ひさ子さん

No.138 鶏と玉ネギのさっぱり水餃子

今回は、初夏にさっぱりと召し上がれる水餃子をご紹介します。鶏ひき肉にたっぷりの玉ネギを加えて甘味を出し、シイタケの香りを加えました。さらに、白ゴマを加えることで風味がよくなるだけでなく、カルシウムや食物繊維も増えます。また、季節に応じてニラや長ネギ、青じそなどを混ぜてアレンジしても美味しくいただけます。茹で上がった後、ぜひ、小ネギや生姜と共に黒酢をかけてお召し上がりください。醤油をつけなくても美味しくいただけるので、減塩につながります。さらに、生姜や黒酢には食欲を増進させる効果がありますので、蒸し暑くなるこれからの季節に、もってこいの一品です。ぜひ作ってみてください。