

## 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



### 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。

#### 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