

## 平成29年度上半期寄付・寄贈

平成29年4月から9月までにいただいた、寄付・寄贈品を公表します。

※掲載の承諾をいただいた方のみ(順不同、敬称略)

寄付者氏名(名称)	金額・物品
土浦亀城ライオンズクラブいずみ支部	屋外用時計台
土浦環ライオンズクラブ	ダッグアウトベンチ
土浦ライオンズクラブ	姿見鏡、参考図書7冊、一般書2冊、児童書2冊
環境経営総合研究所・筑波銀行	ポール型太陽電池式電波時計
土浦南ロータリークラブ	対戦カード表示看板
常陽ボランティア倶楽部	飲料水
栗田アルミ工業・常陽銀行	跳び箱3台、タブレット端末
和田俊一	25万円
雅電設	100万円
明治安田生命土浦南営業所	1万5千円
土浦中央ロータリークラブ	プランター5基
宇田川コーポレーション	童話集「童話の花束」4700部
オフィス町内会土浦	97552円

茨城租税債権管理機構

## 不動産公売

に参加してみませんか

☎茨城租税債権管理機構(☎029-225-1221)

日時/12月5日(火) 午後0時50分から受付開始

場所/県水戸合同庁舎2階大会議室(水戸市柵町一丁目)

### 公売不動産

売却区分番号/①29-70、②29-72

見積価額/①287万円、②647万円

公売保証金/①29万円、②65万円

財産種別/①土地(宅地)、②土地(山林・畑)

所在地/①富士崎二丁目1215番(宅地)

②-1 神立町字前新田2496番1(山林)

②-2 神立町字前新田2496番3(山林)

②-3 神立町字前新田2496番5(山林)

②-4 神立町字前新田2511番1(畑)

地積/①168.59㎡、②-1 1621㎡、

②-2 398㎡、②-3 43㎡、②-4 382㎡

※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.141

### 押し麦のベトナム風ぜんざい

作り方.....

- ①鍋に押し麦と、ひたひたになるくらいの水を入れ、1時間程漬けておく。クコの実はお湯で戻しておく。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、①を15分くらい柔らかくなるまでゆで、冷水にとる。
- ③小鍋に豆乳、ココナッツミルク、はちみつ、ゆで小豆缶を入れて中火にかけ、ふつふつとしてきたら火を止める。
- ④バナナは斜めの輪切りにし、キウイフルーツはいちょう切りにする。
- ⑤③を冷水にとって冷やし、粗熱がとれたら④とバニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ⑥②の押し麦を加えてよく混ぜ、器に盛り付けて冷蔵庫で冷やす。
- ⑦充分冷えたら冷蔵庫から取り出し、①のクコの実を盛り付ける。

材料・分量(2人分).....

押し麦	10g	豆乳	50ml
水	適量	ココナッツミルク	50ml
バナナ	1/2本	はちみつ	10g
キウイフルーツ	1/2個	ゆで小豆	30g
バニラエッセンス	適量	クコの実	4粒

今回は、押し麦を使ったデザートをご紹介します。食感が特徴的なタピオカをイメージして押し麦を使ってみました。押し麦は、大麦を蒸して平べったく加工されたもので、プチプチとした食感が味わえるのが特徴です。噛みごたえがあるので、満腹感が得られやすいでしょう。栄養面では、不足しがちな食物繊維が豊富に含まれていることが特徴です。食物繊維は、水溶性と不溶性がありますが、押し麦は特に「水溶性食物繊維」が多く、食品中の水分を抱き込んで胃腸内を移動し、小腸での消化吸収を遅らせます。したがって、血糖値の上昇を防ぐ効果が期待されています。押し麦は、麦ご飯だけでなく、今回のように「茹でて」使うとデザートその他、スープやサラダにもアレンジできます。まずは、今回の「デザート」に変身した押し麦をぜひ味わってみてください。

1人分の栄養素.....

エネルギー	114kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.8g
カルシウム	17mg
食物繊維	2.0g
食塩相当量	0.1g

食生活改善推進員



梶原満恵さん 飯田邦子さん