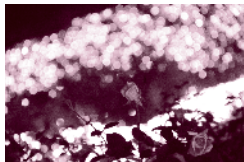


県南近隣市イベント情報

石岡市

～バラの妖精が織り成す 光の世界へ～
フラワーパーク ウィンターイルミネーション



と き／平成30年1月14日(日)まで
※月曜日・12月31日・1月1日は休園
ところ／茨城県フラワーパーク(石岡市下青柳)
内 容／今シーズンのイルミネーションはエリアを
拡大し、演出もバージョンアップ。五感で体験する
冬のフラワーパークでファンタジックなひととき
をお楽しみください。
☎茨城県フラワーパーク(☎0299-42-4111)

水郷テニスコート

硬式テニス教室受講者募集

閭水郷テニスコート(☎824-0880
〒300-0835 大岩田580)

☑高校生以上

☑往復はがきに、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、
希望教室(曜日・時間)を記入し郵送、または郵便
はがきを窓口へ持参

☑12月14日(木)必着

※はがき1枚につき1教室の申し込み(連名は不可)

※定員を超えたときは抽選。また、申込少数の場合
は中止になることがあります。

※受講料には保険代が含まれます。

クラス	曜日	時間	日程	定員	回数	受講料
初心初中級 基本・応用	火	19:30～ 21:00	1/16～ 3/13	40	8	6000円
中級 試合想定	水	19:30～ 21:00	1/10～ 2/28	24	8	9000円
初心初中級 基本・応用	木	19:30～ 21:00	1/11～ 3/1	40	8	6000円
初心初中級 基本の習得	金	10:00～ 11:30	1/12～ 3/16	40	10	7500円

食生活改善推進員の 健康料理



No.142

れんこんのチリサンド

作り方.....

- ①タマネギ・エノキ・ピーマンはみじん切りにし、レンコンは粗みじんぎりにする。
- ②鍋に油を入れて温め、ひき肉を炒める。
- ③ひき肉の色が変わったら、タマネギとレンコンを加えて炒める。
- ④全体にしんなりしてきたら、ミックスビーンズ・エノキ・トマト缶・Aと水を加え、煮立ってきたら中火にして5分ほど煮る。
- ⑤ピーマンを加え混ぜ合わせ、カレー粉を入れて味を整え、とろみがつくまで煮込む。
- ⑥半分に切ったトルティーヤの皮の中央部にサニーレタスを敷き、その上に⑤と細切りチーズをのせ、下1/3を折り重ね三つ折りにする。
- ⑦ラップや包装紙でくるんで完成。

材料・分量(2人分).....

鶏むねひき肉	40g	A	ケチャップ	小さじ1弱
タマネギ	50g		ウスターソース	小さじ1弱
レンコン	30g		コンソメ	小さじ1/5
ミックスビーンズ	20g		砂糖	少々
エノキ	20g			
ピーマン	20g		トルティーヤの皮	2枚
トマト缶	80g		サニーレタス	4枚
水	20cc		細切りチーズ	4g
カレー粉	小さじ1強			
サラダ油	小さじ1			

土浦市では、筑波大学・市内事業者・食生活改善推進員との協働により「ご当地弁当」を開発しました。今回、その中から食生活改善推進員風にアレンジした「れんこんのチリサンド」を紹介します。土浦市特産のれんこんやミックスビーンズ、エノキが入って食物繊維が豊富なチリコンカン(南米の主食「トルティーヤ」)で巻いていただきます。クレープを作る感覚で、楽しみながら作れるメニューです。ぜひ作ってみてください。

1人分の栄養素.....

エネルギー	203kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	5.9g
カルシウム	63mg
食物繊維	3.9g
食塩相当量	0.9g

食生活改善推進員



吉田絹子さん

岡 昇さん