

県南近隣市イベント情報

牛久市 第37回うしくかっぱ祭り



日程／7月28日(土)、29日(日)
 メイン会場／花水木通り、牛久市役所、近隣公園
 内容／

・河童ばやし踊りパレード
 日時／28日(土) 午後5時50分から
 29日(日) 午後5時40分から

会場／花水木通り
 ・ステージ発表、ライブステージなど
 ・商工みこし、山車
 ・かっぱ祭り「うちわ」抽選会

日時／29日(日) 午後8時30分から
 会場／牛久市役所メインステージ
 ※詳しくはホームページをご覧ください。
 問牛久市観光協会(☎874-5554)

おかあさんといっしょ「ガラピコぷ～がやってきた!!」



日時／11月23日(金) ①午後1時開演
 ②午後3時30分開演

場所／市民会館大ホール
 出演者／ガラピコ、ムームー、チョコミー、速水けんたろう、はいだしょうこ

入場料金／全席指定2600円(1歳未満児無料)
 入場券販売／7月21日(土)から市民会館ほかで
 ※21日(土)は電話予約のみ

問市民会館(☎822-8891)



食生活改善推進員の
健康料理

No.146
韓国風のり巻き

材料・分量(2本分).....

ご飯	400g程度	牛こま肉	100g		
焼きのり	2枚	卵	2個		
キュウリ	1/2本	サラダ油	適量		
カニ風味かまぼこ	6本	しょうゆ	大さじ1		
A	ごま油	大さじ1	B	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/2弱		砂糖	小さじ2強
	白いりごま	大さじ1			

今回は「韓国風のり巻き」を紹介します。酢の代わりにごま油とご飯を合わせるのがポイント。さらに白ごまも合わせて風味を加えます。肉、卵、魚(カニ風味かまぼこ)、野菜(キュウリ)を彩り良く巻いていくのでボリュームも満点。良質たんぱく質をはじめ、カルシウムや鉄分などのミネラルもしっかりと摂れる一品です。ぜひ、具のアレンジを楽しみながら巻いてみてください。ただし、気温や湿度が高くなるこの時期は、食中毒にも注意が必要です。手洗いをしっかり行い、ごはんや具材は調理後速やかに冷ましてから巻きましょう。また出来上がったら、常温で放置せず早めにお召し上がりください。

作り方.....

- 炊いたご飯にAを混ぜて、粗熱を取っておく。
- キュウリは、縦1/4に細長く切る。フライパンにサラダ油をひき、卵焼きを作り、棒状に切る。
- フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、牛こま肉を炒める。肉の色が変わってきたら、Bを加えて煮詰める。粗熱を取り、粗く刻む。
- 巻きすに焼きのりをのせて、200g分の①のご飯を敷き詰める。
- 手前に、キュウリ・卵・カニ風味かまぼこ・牛肉をのせて、しっかり巻く。
- 1本を8つに切る。

1本分の栄養素.....

エネルギー	726kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	28.8g
カルシウム	131mg
食物繊維	2.5g
食塩相当量	3.3g



寺田利子さん 杉浦幸代さん