

不動産公売に参加してみませんか

問茨城租税債権管理機構(☎029-225-1221)



茨城租税債権管理機構では、一般の方も参加できる入札により、不動産公売を実施します。公売不動産などの詳細は、ホームページ、または納税課で無料配布している公売広報をご覧ください。

◆参加申込期間

8月16日(木)午後1時から
9月3日(月)午後11時まで

◆入札期間

9月10日(月)午後1時から
9月18日(火)午後1時まで

◆場所

ヤフー株式会社が提供するインターネット公売システム上

◆公売不動産

売却区分番号/30-32

見積価額/2,800,000円

公売保証金/280,000円

財産の表示(登記簿による表示)/

【一棟の建物の表示】

所在 土浦市田中一丁目2349番地2

建物の名称 土浦ダイヤモンドマンションA棟

構造 鉄筋コンクリート造陸屋根7階建

【専有部分の建物の表示】

家屋番号 田中一丁目2349番2の304

建物の名称 304

種類 居宅

構造 鉄筋コンクリート造1階建

床面積 3階部分71.84㎡



食生活改善推進員の 健康料理



No.147 豆腐の団子揚げ

今回は、豆腐が主役の「団子揚げ」を紹介します。豆腐はたんぱく質のほか、カリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルを豊富に含んでいますが、ここにサクラエビやシソを合わせることで、さらにカリウムやカルシウム量がアップ。また、β-カロテン、葉酸、ビタミンDなどのビタミン類も加わります。作り方も、豆腐を崩しながら全ての材料を混ぜて揚げるだけですのでとても簡単です。合わせる具材は、この他に枝豆などの野菜、ひじきなどの海草、きのこ類などアレンジ自在。ぜひ、お好みの豆腐団子にチャレンジしてください。

材料・分量(15個分)

木綿豆腐	一丁	揚げ油	適量
サクラエビ	20g	しょうゆ	} お好みで
シソ	10枚	練りがらし	
卵	1個	ぽん酢	
片栗粉	大さじ6		

作り方

- ①豆腐をざるに入れ、1時間ほど水切りをする。シソは千切りにする。
- ②ボウルに卵を入れ、かるく割りほぐす。
- ③②に材料をすべて入れ、清潔な手で豆腐を崩しながら混ぜる。
- ④③を大さじですくいながら、180℃の油で3～4分揚げたら出来上がり。お好みで、からししょうゆやぽん酢などでいただきます。

1個分の栄養素量

エネルギー	65kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	4.4g
カルシウム	47mg
食物繊維	0.1g
食塩相当量	0.1g

※栄養素量には、からししょうゆやぽん酢などは含まれていません。

食生活改善推進員



関根はま江さん

岩瀬孝子さん