



## 食生活改善推進員の 健康料理



### No.150 レンコンのそばがき汁

材料・分量(4人分).....  
【そばがき】

そば粉	200g	レンコンのすりおろし	200g
水	350cc		

【具材】

豚肉(小間肉)	100g	しょうゆ	60cc
コンニャク	100g	無塩だしの素	5g
大根	100g	水	800cc
人参・ゴボウ	各60g	ゴマ油	大さじ1
ネギ	1本	柚子の皮	少々
レンコン	20g		
油揚げ	1枚	(好みで)	
干しシイタケ	4枚	一味唐辛子	少々

常陸秋そばのそば粉に、レンコンのすりおろしを加え、やわらかくモチツとしたそばがきに仕上げました。そば粉の栄養成分は炭水化物が約7割、たんぱく質・水分がそれぞれ約1割です。腸内環境を整える働きをする食物繊維をはじめ、カリウムやマグネシウムなどのミネラル、ビタミンB群やビタミンEは、精白米や小麦粉よりも豊富に含まれています。今回は、土浦で採れる美味しい野菜と合わせ、不足しがちな食物繊維もたっぷりに仕上げました。

作り方.....

- ①そば粉にレンコンのすりおろしと水を加えて混ぜ合わせ、火にかけてよく練り上げる。
- ②豚肉は2cm幅に切る。大根、人参、レンコン、ゴボウはいちょう切りにする。ネギは斜め薄切り、青い部分は小口切りにする。干しシイタケは戻して細切りにする。コンニャクは半分に切ってから薄切りにし、熱湯に通しアクを抜く。油揚げは半分に切り、1cm幅に切る。
- ③鍋にゴマ油を入れて火にかけ豚肉を炒め、ネギ以外の具材を加えてさらによく炒める。油がまわったら水を入れ、沸騰してきたらアクを取り、しょうゆの半量を入れる。具材に味がしみてきたら残りのしょうゆ、だしの素を加え、さらに味をしみこませる。
- ④③に①のそばがきを手でちぎりながら入れ、煮立ったらネギを加えて出来上がり。器に盛り、ネギ(青い部分)と柚子の皮を添える。

1人分の栄養素量.....

エネルギー	363kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	10.2g
カルシウム	77mg
食物繊維	6.8g
食塩相当量	2.3g

食生活改善推進員



中村美恵子さん

東ヶ崎とみさん

## こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY

12月生まれ



2月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

①12月28日(金)

※2月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



♡祝♡1歳♡  
いっぱい食べて  
大きくなってね♪

片岡稀道ちゃん  
(木田余東台五丁目)



1歳おめでとう♡  
♡だいすき♡

上谷柚葉ちゃん  
(並木一丁目)



これからも  
健康で元気に  
すくすく育って下さい

青野美玲ちゃん  
(木田余西台)



祝1歳☆  
いっぱい食べて寝て  
遊んで大きくな～れ

水野晃也ちゃん  
(立田町)



毎日幸せをありがとう  
元気な暴れん坊に  
育ってね♡

塚本翔太ちゃん  
(鳥山五丁目)



いつもニコニコ笑顔で  
ありがとう♡  
元気に育ってね!

黒須遙真ちゃん  
(虫掛)



一歳おめでとう!  
お兄ちゃんと仲良く  
元気に過ごしてね

橋本理央ちゃん  
(川口二丁目)



1歳おめでとう♡  
いっぱい笑って  
元気に育ってね☆

城山幸祐ちゃん  
(神立町)



すくすくと  
元気に育ってね

大関斗翔ちゃん  
(神立町)



1歳おめでとう☆  
これからも元気に  
すくすく育ってね!

廣原稜弥ちゃん  
(並木五丁目)