

国体オリジナルポロシャツ販売開始！

国土浦市観光協会(☎824-2810)



色／ホワイト、ブラック、ネイビー、ピンク、ライトブルー、パープル

サイズ／XS、S、M、L、XL、2XL

販売額／2500円(税込)

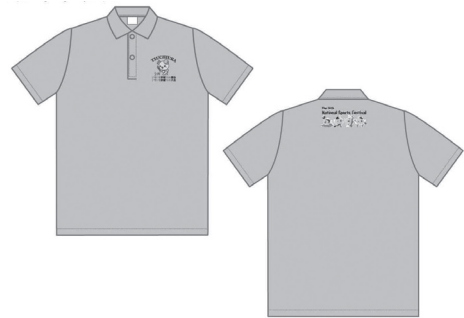
申込方法／往復はがきに住所、氏名、ふりがな、電話番号、色、サイズ、購入枚数を記入して、土浦市観光協会国体ポロシャツ係宛(〒300-0043 中央一丁目3-16)に郵送してください。返信用はがきに販売場所・期間などを印刷し、引換券として返送します。
※受注生産のため、申し込み後のキャンセルはできませんのでご注意ください。

締切／第1回…5月18日(土)、第2回…6月1日(土)

引換期間／第1回…6月10日(月)～7月31日(水)

第2回…7月1日(月)～7月31日(水)

※詳しくはホームページをご覧ください。



【土浦市国体ポロシャツ(ポリエステル100%)】



【左：左胸刺しゅう、右：後ろ襟下刺しゅう】



食生活改善推進員の 健康料理



No.153 黒豆ご飯

今回は黒大豆を使った豆ご飯を紹介します。

黒大豆の成分は、約34%がたんぱく質。食肉に匹敵する良質のたんぱく質源であることから、“畑の肉”とも呼ばれています。さらに食物繊維も約16%と豊富に含まれ、肉などの動物性食品には無い、植物性食品ならではの健康効果も期待できます。

黒大豆の色は、抗酸化物質として注目されているポリフェノール一種で、赤から紫・青色をあらわす色素、アントシアニンによるものです。

黒豆ご飯が炊き上がったら、素早く甘酢を加えて混ぜてください。すると、薄紫色のご飯がパッと桃色に変化します。アントシアニンは酸性では赤色に見えるため、酢を加えることで、このような色の変化がおこるのです。桃色に色づいたご飯に、彩り良く具材を合わせ、‘散らし寿司’に仕上げてても素敵です。

材料・分量(4～5人分) ……………

| | | | |
|----|--------|----|----------|
| 米 | 2合 | 甘酢 | |
| 黒豆 | 35g | 〔酢 | 大さじ2・1/3 |
| 酒 | 大さじ1/2 | 砂糖 | 大さじ1 |

(甘酢は市販の寿司酢でも代用できます。)

作り方……………

- ①黒豆は前日に水につけておく。
- ②米を研いで、ざるに上げる。
- ③黒豆の水を切り、炊飯器に入れる。米を加え、炊飯器の目盛り分の水を入れて炊飯する。
- ④炊き上がったたら甘酢を入れて混ぜる。

1人分の栄養素量……

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 318kcal |
| たんぱく質 | 7.6g |
| 脂質 | 2.3g |
| 食物繊維 | 1.8g |

食生活改善推進員



佐久間幹代さん

三谷富子さん