



食生活改善推進員の健康料理 No.176

## 土浦ご当地うまい丼



今回は、土浦市の特産品であるレンコンを使った「土浦ご当地うまい丼」を紹介します。

レンコンには、免疫力を高める働きのある「ビタミンC」が豊富に含まれています。レンコンに含まれるビタミンCの量は、100gあたり48mg。この量は、リンゴの8倍、ミカンの1.5倍にあたります。

食材を切って煮るだけで、手軽に作ることができます。また、レンコンやゴボウなど、歯ごたえのある食材を使っていますので、自然とかむことを意識でき、満腹感も得られる一品となっています。ぜひ、お試しください。

### 材 料 (4人分)

ご飯	800g	ショウガ	1 かけ
豚小間肉	240g	めんつゆ	大さじ2と2/3
レンコン	40g	みりん	大さじ2と2/3
ゴボウ	40g	しょうゆ	小さじ2/3
玉ネギ	80g	水	1/3カップ

### 作 り 方

- ①レンコンは皮をむき、薄くいちょう切りにする。
- ②ゴボウはよく洗い、まな板の上に置く。ゴボウを回しながら、ピーラーでささがきにする。
- ③玉ネギは繊維に沿って、5mm幅の薄切りにする。
- ④ショウガは良く洗い、千切りにする。
- ⑤フライパンにAと④のショウガを入れて煮立て、豚肉をほぐしながら入れる。レンコン、ゴボウ、玉ネギの順に加え、全体をほぐす。
- ⑥ふたをして中火で7分程度煮たら、ふたを開け、煮汁を具に絡めながら水分が少し残る程度まで煮る。
- ⑦ご飯に盛り付ける。

### 1人分の栄養量

エネルギー	508kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	12.2g
カルシウム	20mg
ビタミンC	8mg
食物繊維	4.1g
食塩相当量	0.7g

### 今月の食改さん



菅澤正彦さん

中島良夫さん



## つちうら防災ノート

☎防災危機管理課 (☎826-1111 内線2009)

### 防災行政無線放送内容の確認

屋外スピーカーを市内215か所に設置し、防災・犯罪情報や、毎日午後5時の定時チャイムを放送しています。放送の内容が聞き取りにくい場合は、以下の方法で確認できます。

#### ◆フリーダイヤル

☎0120-826113

#### ◆安心・安全情報メール

右の二次元コードからメールアドレスを登録すると、放送内容が配信されます。



#### ◆市ホームページ

過去の放送内容も含め確認できます。



#### ◆戸別受信機の貸し出し

屋外スピーカーからの放送が聞き取りにくい場合はラジオ型の戸別受信機を貸し出します。電波の受信状況によっては、外部アンテナの取付工事が必要となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。



戸別受信機



屋外スピーカー