

食生活改善推進員の健康料理 No.178  
高野豆腐の和風ハンバーグ



今回は、「高野豆腐の和風ハンバーグ」を紹介いたします。高野豆腐の原料である大豆には、「イソフラボン」、「サポニン」などの成分が含まれています。イソフラボンは、女性ホルモンである「エストロゲン」に似た働きをし、「骨粗しょう症」や「更年期障害」の予防に役立ちます。また、サポニンは、血中コレステロール値を下げる働きがあります。すりおろした高野豆腐を牛乳に浸すことにより、ふわふわした食感に仕上げることができます。

1人分の栄養量

エネルギー	271kcal
たんぱく質	18.1g
脂質	17.7g
カルシウム	142mg
食物繊維	5.6g
食塩相当量	1.0g

今月の食改さん



寺田恵子さん 勝間田浩子さん

材 料 (4人分)

高野豆腐	20g	卵	1個
牛乳	60cc	大根おろし	200g
木綿豆腐	100g	大葉	4枚
玉ネギ	120g	ポン酢しょう油	
バター	5g	適量(お好みで)	
サラダ油	小さじ2		
豚ひき肉	250g	<添え物>	
塩	小さじ1/2	ブロッコリー	200g
コショウ	少々	かつお節	適量

作 り 方

- ①高野豆腐はすりおろし、温めた牛乳を完全に吸うまで混ぜながら浸しておく。
- ②①に木綿豆腐を加えてよく混ぜる。
- ③玉ネギはみじん切りにし、フライパンにバター・サラダ油小さじ1を入れて炒める。
- ④ボウルに豚ひき肉を入れて、よく練ってから塩・コショウをし、卵・②・③を入れて練り合わせてから4等分にし、丸めて空気を抜く。
- ⑤フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、④を並べ、表面にうっすら焦げ目がつくまで両面を焼く。蓋をして弱火で、中まで火を通す。
- ⑥皿に⑤を盛り付け、大葉を乗せ、その上に大根おろしを乗せる。お好みでポン酢しょう油をかける。
- ⑦ブロッコリーは、小房に分けてゆで、水気を切り、⑥に添えて、かつお節を振る。

協働のコーナー 今日、どう? ~それぞれの個性を活かして広がる 協働の輪~

☎市民協働室(☎826-1111 内線2458)

今回は、まちを愛する方が個性を活かした活動することで、多くの方が協働する「まちづくり」に発展した例のひとつ、「矢口新聞」をご紹介します。

矢口新聞は、市内在住の作家・かえるかわる子さんが発行している壁新聞です。平成27年から約7年間、市内の魅力的な人やお店、スポットなどを紹介してきました。

矢口新聞のメインの記事である、市内のスポット紹介は、東日本大震災後、苦境に立たされている小さなお店を応援したい、という気持ちから始めたそうです。取材や新聞の配布を通して、かえるかわる子さんのまちを愛する気持ちが伝わり、周りには自然と人が集まってきたそうです。

かえるかわる子さんの独特の世界観と大胆な色使いが話題を呼び、今月、土浦市民ギャラリーで「矢

口新聞」の企画展が開催されることになりました。(開催情報は9ページを参照)今回の企画展を盛り上げようと、現在、地域住民のグループが力を合わせて、立体作品の制作に取り組んでいるとのこと。また、ワークショップやスタンプラリーの開催も予定されています。そのスタンプラリーのチェックポイントには、これまで矢口新聞で取り上げられたお店や市の施設が名を連ね、まさに「協働のまちづくり」の現場になっています。

みんなが個性を発揮し、分野の垣根を越えて協働すれば、地域を盛り上げることができます。自分の個性を活かしてできることや、やりたいことを探してみては? 今日、どう?



寄稿: かえるかわる子さん

