

食生活改善推進員の健康料理 No.199
簡単パエリア



春に旬を迎えるアサリは、鉄やタウリンが豊富に含まれています。鉄はビタミンCの多い食材と一緒に調理すると吸収率が上がります。タウリンは肝機能を高める作用が期待できます。

材 料(4人分)

米	2カップ	オリーブ油	小さじ4
エビ(殻付き)	中4尾	レモン(くし切り)	適宜
アサリ(殻付き)	60g		
鶏モモ肉(皮なし)	60g	〈合わせ調味料〉(A)	
ニンニク	1かけ	パエリア用調味料	適量
タマネギ	小1個	水	2カップ
ミニトマト	4個	塩	小さじ1/3
サヤインゲン	4本	コショウ	少々
黄パプリカ	1/4個	固形コンソメ	1個

作 り 方

- ①米を洗ってざるにあげ、水気をよくきる。
- ②エビは背わたを取り、足を切り揃える。アサリは3%程度の塩水で砂抜きし、よく洗う。
- ③鶏モモ肉は一口大に切る。ニンニク、タマネギは粗みじん切りにする
- ④ミニトマト、サヤインゲンは半分に切り、黄パプリカは種を取って2cmほどの角切りにする。
- ⑤フライパンを熱し、オリーブ油を入れてエビを焼き、裏返したらアサリを加え、ふたをして蒸し焼きにする。アサリの口が開いたら、エビと一緒に取り出す。
- ⑥⑤のフライパンに③を入れて炒め、タマネギが透き通ったら①を入れてさらに炒める。米が十分に熱くなったらAを加えて混ぜ、表面を平らにして④を並べて沸騰させる。沸騰して1分ほどしたら弱火にして、約20分ふたをして炊く。
- ⑦炊き上がったアサリとエビを並べ、ふたをして約3分蒸らし、器に盛り付けてレモンを添える。

栄養量はこちらをご覧ください▶
フックパッド
「土浦市栄養士さん」のキッチン



今月の食改さん



地域安全情報 No.145



交通安全課(☎内線2490)



令和7年春の全国交通安全運動

期間 4月6日(日)～15日(火)の10日間
交通事故死ゼロを目指す日…4月10日(木)

運動の重点

- ・子どもをはじめとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践
- ・歩行者優先意識の徹底、ながら運転の根絶、シートベルト・チャイルドシートの適切な使用の促進
- ・自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール順守の徹底



自動車盗への防犯対策を！

令和6年の県内での自動車盗認知件数…567件
うち市内54件(前年比+20件、県内ワースト2位)

盗難被害が多い車名

乗用車…プリウス、レクサス、ランドクルーザー、アルファード など

貨物車…ファイター、ハイエース、キャンター など

盗難被害に遭った自動車の9割は防犯対策がされていませんでした。盗難被害を防ぐために、次のような対策をとりましょう。

盗難被害防止のポイント

- ・強固なタイヤロック、ハンドルロックなどの物理的な対策をとる
- ・スマートキーのシステムを悪用した盗難(リレーアタック)に対抗できるよう、電波遮断ポーチや振動センサー付きカーアラームを活用する
- ・門扉、センサーライト、防犯カメラの設置など駐車場でも複数の対策をとる