

風薫る今、運動を始めてみませんか？

市内の「いばらきヘルスロード」を歩いてみよう！

茨城県ではヘルスロードの整備を行っており、市内にも10コースのヘルスロードが存在します。その中から2コース紹介します。

水戸北部中核工業団地コース

全長 2.5km (所要時間 35分)

歩道が整備されており、歩きやすいコースです。緩やかな坂道もあり、35分程度で歩けるので、手軽にウォーキングをしたい方にもおすすめです！



▲水戸北部中核工業団地コースの地図はこちらから



那珂川の夕映えコース (御前山地域)

全長 3.7km (所要時間 60分)

距離があり、しっかり歩きたい方はぜひチャレンジ！ゴール直前の坂道は少しきつめなので、無理のないペースで歩くのがおすすめです。



▲那珂川の夕映えコースの地図はこちらから



管理栄養士おすすめレシピ

揚げ焼きでヘルシー！キャベツたっぷりメンチカツ

《材料》1人分

合いびき肉	50g	小麦粉	3g(小さじ1)
キャベツ	40g	溶き卵(衣用)	6g(小さじ1)
玉ねぎ	20g	パン粉	6g(大さじ2)
人参	10g	サラダ油	8g(小さじ2)
ピザ用チーズ	5g(小さじ2)	中濃ソース	14g(小さじ2)
こしょう	少々	<付け合わせ>	
A パン粉	3g(大さじ1)	トマト	50g
小麦粉	3g(小さじ1)	ブロッコリー	30g
溶き卵(つなぎ)	6g(小さじ1)		



栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量
331kcal	1.1g

《作り方》

- ①キャベツ、玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ②ボールに合いびき肉、①、Aを入れてよく混ぜ合わせ、2等分にする。火が通りやすいように薄めにし、形を整える。
- ③②に小麦粉をまぶし、溶き卵(衣用)にくぐらせて、パン粉を付ける。
- ④フライパンで油を熱し、③を入れて両面に色が付くように弱火で焼く。
- ⑤トマト、ブロッコリーは水で洗い、食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは電子レンジ500Wで1分～1分30秒ほど加熱する。
- ⑥皿に④を盛り、中濃ソースをかけ、⑤を添える。

食材コラム

キャベツは1年を通して食べられる野菜ですが、春のキャベツは葉がふっくらしていてみずみずしく、甘さがあるのが特徴です。ぜひ旬の味をお楽しみください。