



しあわせをよぶレシピ***

問 健康管理課(市保健センター内) ☎内線1743



1人分127kcal

ヘルスマイトのおすすめメニュー

「食物繊維たっぷり

根菜とろみ汁」

を紹介しします。食物繊維の豊富な根菜類がたっぷり食べられる一品です。



メニューを考えたヘルスマイトの皆さん

作り方と材料(2人分)

材料	分量	材料	分量	作り方
レンコン	40g	酒	ともに	(1) レンコンは皮をむき、ビニール袋に入れて上から棒でたたいてつぶす。 (2) 鍋にだし汁を入れて火にかけ、(1)と鶏もも肉、ニンジン(いちょう切り)、里芋(いちょう切り)、ごぼう(さがき)、ナメコを入れて、弱火で7~8分煮る。 (3) 煮ている間にダイコンをおろしておく。長ねぎは斜めに薄く切っておく。 (4) (2)に大根おろしを加え、さらに1~2分煮たら、酒、みりん、しょうゆを入れて味を整える。 (5) 火を止めてから長ねぎを加え、おわんに盛ったら、おろししょうがをのせ、小口切りにした万能ねぎを散らす。
だし汁	200ml	みりん	小さじ1強	
鶏もも肉(細切れ)	40g	しょうゆ	小さじ2	
ニンジン	24g	長ねぎ	8g	
里芋	80g	おろししょうが	4g	
ゴボウ	24g	万能ねぎ	4g	
ナメコ	20g			
ダイコン	180g			

ちよつと休憩

短歌・俳句・山柳
コーナー

茜雲去りて空虚な白い月
南 倉田さん

落日に雲流れゆく古里へ
さくら台 弘坊

晩秋の登る山道モズの声
久野町 酒井さん

冬来なば焼芋楽し大地の恵
下根町 藤田さん

たそがれに柚子湯楽しむ老二人
牛久町 匿名希望

赤蜻蛉すいすい飛びて空に消ゆ
女化町 砂押さん

ひらひらと落葉めがけて幼児追う
さくら台 雅子

夕焼けを映す川面に水鳥の
餌を求めて右往左往す
桂町 木村さん

精米に行く30kgの米袋
二つに分ける老えし体力
久野町 匿名希望

庭に出るも稀なる老いの日々にして
月下美人の花芽見出でたり
岡見町 匿名希望

このコーナーでは、市民の皆さんから寄せられたイラストや俳句、川柳などを紹介しています。なお、お便りには住所と氏名、電話番号を記入してください。また、匿名希望の方は、その旨記入してください。ペンネームもOKです。紙面の都合上、全てを掲載できない場合がありますが、今後もたくさんのお便りをお待ちしています。

あて先：〒300-1292 牛久市中央3-15-1 「広報うしくちよつと休憩」係

Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp