



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504kcal

牛久市ヘルスマイトのおすすめメニュー、キャベツの淡い緑色と桜えびのピンクで春らしく、旬を楽しむ

「春キャベツのパスタ」

を紹介します。



メニューを考えた牛久市ヘルスマイトの皆さん

作り方と材料(2人分)

| 材料 | 分量 | 作り方 |
|-----------|----------|--|
| スパゲティ | 150g | (1) 豚肉は一口大に切る。キャベツは2cm幅に、ニンジン千切りにする。ニンニクはみじん切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。 (2) 熱湯にスパゲティを入れ、袋の表示ゆで時間の3分前になったらキャベツ、ニンジンを加え、表示時間2分前までゆでて火を止め、ゆで汁を大さじ3~4をとってからざるにあげる。 (3) (2)と同時進行でフライパンにニンニクとオリーブ油を入れて中火にかけ、豚肉と、唐辛子を加えていため、塩で調味する。 (4) スパゲティとキャベツ、ニンジン、ゆで汁大さじ3~4ほどを(3)に加え、水分を吸わせるように20~30秒くらい混ぜて全体になじませる。 (5) (4)を皿に盛り付け、からいりした桜えびを散らす。 |
| 豚もも肉(薄切り) | 120g | |
| 春キャベツ | 200g | |
| ニンジン | 20g | |
| ニンニク | 6g | |
| オリーブ油 | 大さじ1・1/3 | |
| 赤唐辛子 | 少々 | |
| 塩 | 小さじ5/6 | |
| 桜えび | 4g | |

ちょっと休憩 がれいく

短歌・俳句・山柳 コーナー

街中は春の彩り先取りし

さくら台 雅子

釣り人道を尋ねてはまり込む

久野町 神田さん

新入学無事故第一気をつけて

さくら台 月田さん

指切りをしたかのように春の音

刈谷町 そら

うたた寝の目覚めて寒し春の宵

刈谷町 土屋さん

頬を打つ風もさやかに水ぬるむ

桂町 木村さん

一日を楽しく生きて悔いはなし

刈谷町 小山さん

水仙はな供え「高校合格」にやと墓拜む

田宮 岡村さん

里山の木々芽を出して春のどか

南 たんぽぽ

食糧の足らざりし頃も余る今も

只黙々と農にいそしむ

小坂町 匿名希望

朝夕の「雨戸く繰る時」目に入る

二匹の犬の律儀りちぎな眼まなこ

岡見町 根本良子さん

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 「広報うしくちょっと休憩」係

Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp