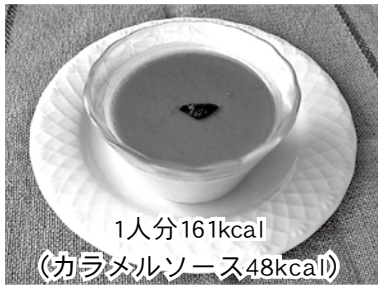




# しあわせをよぶレシピ

問 健康管理課(市保健センター内) ☎内線1743



1人分161kcal  
(カラメルソース48kcal)

牛久市ヘルスマイトのおすすめメニュー  
「かぼちゃのプリン」を紹介します。  
今が旬のかぼちゃを使ったデザートです。手作りならではのやさしい味をお楽しみください。



カラメルソースの苦味もよく合います。お好みでお試ください。



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(4人分)

材料	分量	作り方
かぼちゃ	160g	(1) かぼちゃは種とわたをとり、幅3cm、長さ4cmに切る。耐熱皿に入れラップをかけて、電子レンジ(500w)で2~3分(柔らかくなるまで)加熱し、皮を取り除く。 (2) ミキサーにかぼちゃとA、80℃の湯で溶かしたゼラチンBを入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。 (3) カップに注ぎ、冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。
牛乳	1/2カップ	
生クリーム	1/2カップ	
砂糖	小さじ2	
バニラエッセンス	少々	
ゼラチン	5g	
湯(80℃)	80ml	【カラメルソースの作り方】 (1) 小鍋に砂糖と水を入れて火にかける。 (2) 鍋を揺すりながら、茶色になったら火を止めて熱湯を入れる。(熱湯を入れるとはねるので気をつけましょう)
カラメルソース		
砂糖	50g	
水	大さじ3	
熱湯	50ml	

## ちょっと休憩 びれいく

### 短歌・俳句・川柳 コーナー

バラ園や香に酔う蝶の乱舞かな  
田宮 岡村さん

でで虫の雨の山門登りをり  
田宮 高階さん

夏料理京のみやげの朱塗箸  
小坂町 塚本さん

水溜り鳥の水浴び紫陽花の道  
田宮 岡村さん

あさがおのツボミ鉢から流れ来る  
中央 いしなべ雪風

木漏れ日の間に間に白き百合の花  
南 たんぽぽ

梅雨去りて暑さ本番若ものよ  
刈谷町 小山さん

父さんの思い出光るさくろの実  
刈谷町 そら

夫と歩く木漏れ陽の中ゆつたりと  
乙沼には鳥達の群れ  
正直町 草葉

唐突に「猫よさらりと」逝くなかれ  
残りし吾は二日放心  
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](mailto:shimin@city.ushiku.ibaraki.jp)