



# 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

## 「フライパンひとつでできる! 簡単ひじきの煮物」



1人分53kcal

和風のお惣菜を下準備から仕上げまでフライパンひとつで手軽に作りましょう。ひじきを短時間でもどすので、うまみもしっかり残り、うす味でもおいしく仕上がります。ふたをして蒸し煮にすることで、ふっくらと軟らかくなり、お子さんも食べやすくなります。



メニューを考えた  
牛久市ヘルスマイトの皆さん



ひじきには食物繊維のほか、鉄分やカルシウムも多く含まれています。

芽の部分を芽ひじき、茎の部分を長ひじきと呼びます。

### 作り方と材料(4人分)

材料	分量	作り方
ひじき(乾燥)	20g	(1) にんじんと油揚げはせん切りにする。 (2) 乾燥ひじきをフライパンに入れ、ひたひたになるように水を(分量外)を入れ、ふたをして火にかける。 (3) 沸騰したら、火を止めそのまま5分おき、ふたをずらして湯を捨てる。さらに(1)と分量の水を入れ、ふたをして弱火で蒸し煮にする。 (4) にんじんが軟らかくなったら、しょうゆで味を調え、最後にかつお節を混ぜてできあがり。
にんじん	100g	
油揚げ	1枚	
水	100ml	
しょうゆ	大さじ1	
かつお節	5g	

## ちょっと休憩 ばれいく

### 短歌・俳句・山柳 コーナー

秋鯖に味噌の味良し妻の膳  
中央 いしなべ雪風

泥田より神秘の出現蓮の花  
南 たんぼぼ

晴天に稲穂揃いしきらめけり  
下根町 菅原さん

声もなく錦織り上げ時が逝く  
久野町 神田さん

人知れず陰で紅引く曼珠沙華  
小坂町 保井さん

還暦を迎えし気持は若葉なり  
神谷 山崎さん

すず虫も夜のライブで金の声  
刈谷町 小山さん

虫すだく夜空は冴えて秋に入る  
小坂町 飯塚さん

月冴えて灯もかすみたる今日の宿  
刈谷町 土屋さん

コーヒータイム虫の合唱聞き明月見ゆ  
田宮 岡村さん

秋の陽のあまねく溢れ木屋の  
香りほのかに母の忌近づく  
南 飯塚さん

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)