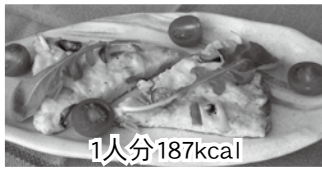




しあわせをよぶレシピ

問 健康管理課(市保健センター内) ☎内線1743



1人分187kcal

きのこを加えてボリュームたっぷり!! 「きのこのチーズオムレツ」



このオムレツは、ひっくり返さない、失敗知らずのオープンオムレツです。弱火でじっくり焼くのがポイントです。

作り方と材料(4人分)

材料	分量	作り方
しめじ	1パック	(1) しめじ、生しいたけ、マッシュルームは食べやすい大きさに切る。
生しいたけ	8枚	(2) 卵を溶きほぐし、(1)とAを入れて混ぜる。
マッシュルーム	10個	(3) フライパンにオリーブ油を入れて(2)を流し入れ、菜ばしでかき混ぜ、少し固まりかけたらふたをして弱火で5分焼き、火を止めて3分蒸らす。
卵	4個	(4) 切り分けて皿に盛る。
粉チーズ	大さじ3	付け合わせに、ミニトマトや水菜などの野菜を添えると、彩りも鮮やかになり、食欲も増します。
牛乳	50ml	
塩	少々	
こしょう	少々	
オリーブ油	大さじ1	

【訂正とお詫び】

第20回うしく Wai ワイまつり(11月3日開催)「ヘルスメイトのピーナツごはん」ブースで配布しました「プラス1野菜レシピ」の内容に誤りがありました。お詫びして、右記のとおり訂正させていただきます。なお、作り方と栄養価に訂正はありません。

茨城県自慢の野菜でつくる♪ あったかスープ (4人分)

■材料 (訂正後)

- ・チンゲンサイ…200g
- ・トマト…300g
- ・玉ねぎ…100g
- ・固形コンソメ…1個
- ・水…600ml
- ・あらびきこしょう…少々

※訂正後のレシピは保健センターでお渡しできます。

ちよつと
休憩
がれいく

短歌・俳句・川柳
コーナー

赤蜻蛉紫式部口付けし 桂町 木村さん

一人居に野分の荒ぶ長さ夜 結東町 高嶋さん

秋の朝飛行機雲を仰ぎ見る ひたち野東 近藤

秋の夜半心なぐさむ声便り 小坂町 塚本さん

菊晴に咲せるまでの談義かな 下根町 菅原さん

帰り道きんもくせいの優しさや 刈谷町 そら

名月や月を借しみて雨戸くる 小坂町 飯塚さん

日本人「糝粉細工」も見事なり 技術立国小さき指技ゆびわざ 岡見町 根本良子さん

落花生背中をかがめて掘り起こす 可愛い実が鈴なりになる 正直町 草葉

わがベッドのスタンドと文庫本片寄せて 紅白の花咲く小鉢置きたり 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