



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54kcal

「ひじき入りポテトサラダ」

定番のポテトサラダをちょっとアレンジ!!
ひじきを加えるだけで、カルシウム、鉄分アップのヘルシーサラダに大変身。

赤、緑、黒のコントラストも美しい一品です。



プレーンヨーグルトとマヨネーズを合わせると、しっとりしたポテトサラダに仕上がります。



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(4人分)

材料	分量	作り方
ひじき(乾燥)	4g	(1) ひじきはたっぷりの水につけて戻し、柔らかくゆでる。
じゃがいも	150g	
きゅうり	80g	
赤ピーマン	30g	
レタス	30g	(2) じゃがいもは皮をむいて一口大に切ってゆで、柔らかくなったら湯を捨て、熱いうちにつぶす。
プレーンヨーグルト	30g	
マヨネーズ	小さじ2	(3) きゅうりはせん切りにする。赤ピーマンはせん切りにしてさっとゆでる。
塩	小さじ1/6	
しょうゆ	小さじ1/2	
こしょう	少々	
		(4) Aの調味料を混ぜ合わせ、(1)～(3)をあえ、レタスを敷いた器に盛って出来上がり。

ちょっと休憩 びれいく

短歌・俳句・山柳 コーナー

パパは鬼僕は午歳年男
中央 いしなべ雪風

節分の豆食べきれぬ高齢者
神谷 加藤さん

誕生日思い回らせ梅一輪
刈谷町 そら

雪掻きで近所の絆深まった
神谷 いるか

春光あび丸餅二つ祝おり
南 倉田さん

薄闇の坂の途中のさざんかの花
南 たんぽぽ

初雪やふるさとの雪連れて降る
小坂町 塚本さん

花見してマスクもあつちこつち咲き乱れ
神谷 山崎さん

信頼の絆でむすぶ人の和の
心に触るる真の幸せ
桂町 木村さん

思い出の発掘作業ひたち野に
終の住み処で住めるしあわせ
ひたち野東 多佳詞

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 「広報うしくちょっと休憩」係
Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp