

新玉ねぎの歯触りと食感を楽しむレシピ2種

青のり香る「シャキシャキあえ」
甘さ際立つ「とろける蒸し煮」

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト（食生活改善推進員）が作成しました。

問 健康づくり推進課（市保健センター内）
☎内線1744



作り方

【シャキシャキあえ】 1人分29kcal 塩分0.5g

①玉ねぎは縦薄切りにして10分位水にさらし、しっかり水を切る。
②①に桜えび、青のりをませ、しょうゆであえたら出来上がり。

【とろける蒸し煮】 1人分120kcal 塩分0.4g

①玉ねぎは1cm幅のくし形に、ウインナーは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを切り落としほぐしておく。
②鍋に①とコンソメ、水(大さじ2)を入れ、蓋をして弱火で水分がなくなるまで蒸し煮する。
③②の鍋にオリーブオイルを回し入れてコショウで香りづけして出来上がり。
※器に盛り、かいわれ大根、パセリ、青ネギなど青味を飾るときれいに仕上がります。

一口メモ 独特の香り、辛さ、涙の原因となる硫化アリルは、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助けます。



FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日正午から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています!

今月の
たいへんよくできました
牛久ふれあい保育園のお友だち



つくばうちゅう
筑波宇宙センター



うんどうかい
運動会



はっぴようかい
発表会

牛久ふれあい保育園のお友だちが1年間の思い出を壁画にしました。子どもたちが選んだ思い出は、「筑波宇宙センター」と「運動会」と「発表会」の3つ。描きたい絵のグループを選び、初めて使う油性のアクリル絵の具を使って表現しました。どの絵も笑顔がいっぱい!とっても楽しい1年だったんだね。4月から年長組になった子どもたち。また1年間、楽しい思い出をたくさん作ってね。



いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ



空手道 2019年9/28⑨~30⑨
牛久運動公園体育館



軟式野球 2019年10/4⑨~5⑨
牛久運動公園野球場