

エスカード牛久ビル

2階フロアがグランドオープン！

6月5日にエスカード牛久ビル2階フロアがグランドオープンし、およそ3年半ぶりに、2階の旧イズミヤ店舗区画での営業が開始されました。オープン初日、買い物に訪れた市民は、「賑わいが戻って、またみんなが集まれる場所になればいいですね」などと話していました。

グランドオープン後は、新たに営業が開始された、衣料品店やカフェ店、ジューススタンド店で学生や高齢者の方々が買い物を楽しむ姿も見られ、これまで失われつつあった、人の流れ・賑わいが戻る一つのきっかけとなりました。



今後も、多くの牛久市民の皆さまにご利用いただけるよう、エスカード牛久ビルの再生を進めるとともに、牛久駅周辺の活性化に取り組んでまいります。



1268号

2020年7月1日発行
令和2年7月1日発行

発行・編集 牛久市広報政策課
〒300-1292
茨城県牛久市中央3丁目15番地1

TEL 029-873-2111
HP <http://www.city.ushiku.g.jp/>
FAX 029-873-2512

しあわせをよぶ
レシピ

毎月19日は食育の日 楽しくおいしい食生活をめざしましょう。

レタスと豚肉の四川風炒め

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744

レタスが主役のレシピです。シャキシャキとしたレタスの歯ごたえを楽しんでください！



1人分130Kcal 塩分0.7g

材料 (4人分)

レタス(大1玉) ……	500g	サラダ油……………	大1
にんじん……………	70g	★オイスターソース…	大1
ブナシメジ……………	100g	★酒……………	大1/2
にんにく……………	1片(9g)	★豆板醤……………	小1/2
豚肉……………	100g	コショウ……………	少々

作り方

- ①レタスは洗って水気をしっかりとり、適当な大きさにちぎる。にんじんは短冊切り、ブナシメジは石づきを取りほぐす。
- ②★の調味料を合わせておく。
- ③鍋に、サラダ油とスライスしたにんにくを入れ火にかけ、香りが出たら豚肉を入れ炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、にんじん、ブナシメジの順に加え炒め軽く胡椒をふり、下味をつける。
- ⑤ブナシメジがしんなりしたら、②を加え絡める。
- ⑥最後にレタスを加えてさっと炒め、歯ごたえを残して、火を止める。

一口メモ

レタスは油で炒めることでかさが減るので、食物繊維をたっぷり摂ることができます。

牛久市食育推進のための野菜キャラクター「USHIKU野菜オーケストラ」レタナンナ



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。

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！