



# しあわせをよぶレシピ\*\*\*

健康管理課(市保健センター内) ☎内線1743



1人分209kcal

ヘルスマイトのおすすめメニュー

## 「白菜と春雨の煮込み」

を紹介します。

牛久は白菜の産地です。安くておいしい地元の白菜を食べましょう！



夕暮を考えたヘルスマイトの皆さん

### 作り方と材料(2人分)

材料	分量	材料	分量	作り方	
白菜	175g	B {	水	1カップ	(1) 白菜は4~5cm長さの細切りにする。 (2) 春雨は熱湯に5分くらい漬けて戻す。 (3) フライパンにサラダ油大さじ1/2で白菜を軸、葉の順に入れてさっと炒め取り出す。
サラダ油(白菜用)	大さじ1/2		酒	大さじ1/2	
春雨	25g		しょうゆ	大さじ1	
豚ひき肉	75g	C {	こしょう	少々	(4)(3)のフライパンにサラダ油小さじ1/2を加え、ショウガ、豚ひき肉を炒めAで下味を付け、白菜を戻し入れ、Bを加えてしばらく煮る。 (5)(4)に戻した春雨を加えて2~3分煮る。春雨に味が染み込んだら水溶き片栗粉Cでとろみを付け、仕上げに小口切りにした万能ねぎとごま油をさっと混ぜる。
ショウガ(みじん切り)	3g		片栗粉	大さじ1/2	
サラダ油(豚ひき肉用)	小さじ1/2		水	大さじ1/2	
A {	酒	大さじ1/2	万能ねぎ	2本	
	しょうゆ	小さじ1/2	ごま油	小さじ1/2	
	こしょう	少々			

## ちよつと 休憩 ぶれいく

### 短歌・俳句・川柳 コーナー

初春に感謝の祈り我米寿

桂町 木村さん

鏡餅小さくなりて老夫妻

さくら台 雅子

初雪にふくら雀は臉とじ

南 倉田さん

喧嘩しても鍋囲めば笑になる

中央 花キリン

春を待つつぼみふくよか桃の花

南 たんぼほ

久かたに緞友と会うなり孫自慢

小坂町 飯田さん

来るたびに孫の成長元気をもらおう

さくら台 月田さん

カラコロとカーニバルのごと枯葉舞う

公園をぬけ広き道路を

南 霞さん

七五三記念に植えし金柑は

枝もたわわに実入り楽しみ

下根町 藤田さん

門の前通り過ぎゆく「家の猫」

目論見ありて余所見もせず

岡見町 根本良子さん

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 「広報うしくちよつと休憩」係

Eメール [shimin@city.ushiku.ibaraki.jp](mailto:shimin@city.ushiku.ibaraki.jp)