



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65kcal

ヘルスマイトのおすすめメニュー 「フリフリえびとキャベツ のオイスターソース炒め」

を紹介します。
簡単でおいしく、しかも低カロリー
のメニューです。キャベツの替わりに
白菜でもお試しください。



メニューを考えた
ヘルスマイトの皆さん

作り方と材料(2人分)

材料	分量	作り方
むきえび	40g	(1)むきえびは背わたをとって水洗いし、1尾を縦半分切る。キャベツはざく切りにする。
キャベツ	70g	
白滝	40g	
サラダ油	小さじ1	(2)白滝は熱湯でゆでてアクを抜き、ざるに上げて水気をきり、食べやすい長さに切る。
砂糖	小さじ1	
オイスターソース	大さじ1・1/3	(3)フライパンにサラダ油を熱し、えびを入れて強火で炒め、えびが赤くなったらキャベツと(2)を加えて炒め合わせる。キャベツがしんなりしたら、Aを加えて調味する。
黒こしょう	少々	

ちょっと 休憩 がれいく

短歌・俳句・川柳 コーナー

初詣大吉求め梯子する
久野町 神田さん

春寒やふつくら雀枝に寄り
結束町 高嶋さん

林間に春の息吹を感じとり
さくら台 ヒロシ

春3月心軽やかに出掛けよう
さくら台 月田さん

月明かり冬椿つばき咲く庭映る窓
田宮 岡村さん

春一番吹き過ぎて軒の鉢の梅
紅き蕾のふくらみて見ゆ
岡見町 匿名希望

道端の銀杏の落葉からからに
踏まれふまれて葉の姿なし
岡見町 小池さん

爛漫の並木思いて孫と植える
クリーンセンターに桜の苗木
南 三階さん

いまは亡き姉の名前を口ずさむ
返事がすぐに返って来さうな
小坂町 匿名希望

龍の子の頂きに見ゆる初日の出
去年の思いを巳年にも継ぐ
牛久町 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 「広報うしくちょっと休憩」係
Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp