



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504kcal

牛久市ヘルスマイトのおすすめメニュー、キャベツの淡い緑色と桜えびのピンクで春らしく、旬を楽しむ

「春キャベツのパスタ」

を紹介します。



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(2人分)

材料	分量	作り方
スパゲティ	150g	(1) 豚肉は一口大に切る。キャベツは2cm幅に、ニンジン千切りにする。ニンニクはみじん切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。 (2) 熱湯にスパゲティを入れ、袋の表示ゆで時間の3分前になったらキャベツ、ニンジンを加え、表示時間2分前までゆでて火を止め、ゆで汁を大さじ3~4をとってからざるにあげる。 (3) (2)と同時進行でフライパンにニンニクとオリーブ油を入れて中火にかけ、豚肉と、唐辛子を加えていため、塩で調味する。 (4) スパゲティとキャベツ、ニンジン、ゆで汁大さじ3~4ほどを(3)に加え、水分を吸わせるように20~30秒くらい混ぜて全体になじませる。 (5) (4)を皿に盛り付け、からいりした桜えびを散らす。
豚もも肉(薄切り)	120g	
春キャベツ	200g	
ニンジン	20g	
ニンニク	6g	
オリーブ油	大さじ1・1/3	
赤唐辛子	少々	
塩	小さじ5/6	
桜えび	4g	

ちょっと休憩 がれいく

短歌・俳句・山柳 コーナー

街中は春の彩り先取りし

さくら台 雅子

釣り人道を尋ねてはまり込む

久野町 神田さん

新入学無事故第一気をつけて

さくら台 月田さん

指切りをしたかのように春の音

刈谷町 そら

うたた寝の目覚めて寒し春の宵

刈谷町 土屋さん

頬を打つ風もさやかに水ぬるむ

桂町 木村さん

一日を楽しく生きて悔いはなし

刈谷町 小山さん

水仙はな供え「高校合格」にやと墓拜む

田宮 岡村さん

里山の木々芽を出して春のどか

南 たんぽぽ

食糧の足らざりし頃も余る今も

只黙々と農にいそしむ

小坂町 匿名希望

朝夕の「雨戸く繰る時」目に入る

二匹の犬の律儀りちぎな眼まなこ

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