



# 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21kcal

牛久市ヘルスマイトのおすすめメニュー

## 「レタスとほたてのスープ」

を紹介します。

忙しい朝でも簡単に野菜不足を解消できるスープです。きくらげの代わりにカットワカメにするととっても簡単!お好みで、こしょうやしょうゆ、ごま油をちょっと加えてみるのもお勧めです。

作り方と材料(2人分)

材料	分量	作り方
レタス	100g	(1)レタスは一口大にちぎる。
ほたて水煮缶	小1/2缶	(2)きくらげは水で戻して食べやすい大きさにちぎる。
きくらげ	2g	(3)鍋に水を入れ、コンソメを加えて煮溶かし、(1)、(2)とほたての水煮缶を汁ごと入れ、さっと煮る。
水	300ml	
コンソメ	1/2個	



メニューを考えた牛久市ヘルスマイトの皆さん



## 短歌・俳句・川柳 コーナー

新学期希望いっぱい胸はって

刈谷町 小山さん

スカイツリー桜の満開人の波

さくら台 月田さん

顔揃い富士見ゆ窓に春の風

田宮 岡村さん

大空を泳ぐ初孫健やかに

久野町 神田さん

三日月さん心に沁み入りし哀愁が

女化町 砂押さん

今日もまた脳トレだけが我仕事

小坂町 飯田さん

小水仙黄に咲き群るる傍に

芍薬の芽のほの紅く伸びる  
岡見町 匿名希望

筑波嶺にほのかに茜のこりゐて

晴れたる春の一日暮れゆく  
小坂町 匿名希望

朝焼に牛久大仏くつきりと

姿うつしてひと日はじまる  
ひたち野東 多佳詞

焦がれても想い届かぬ黄泉の国

三十年の月日流れる  
島田町 坪井さん

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 「広報うしくちよつと休憩」係  
Eメール [shimin@city.ushiku.ibaraki.jp](mailto:shimin@city.ushiku.ibaraki.jp)