



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

牛久市ヘルスマイトのおすすめメニュー

「三色ピーマンのマリネ」を紹介します。



1人分36kcal

ピーマンはビタミン豊富な野菜です。特にピーマンのビタミンCは熱に強く加熱しても減少しにくいのが特徴です。また、赤や黄色のパプリカには緑色のピーマンの2倍近くビタミンCが含まれています。



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(4人分)

材料	分量	作り方
ピーマン	80g	(1) 三色のピーマンを縦半分に切り、種とヘタを取り除き、魚焼きグリルで全体的にやや焦げ目がつくまで焼く。
赤ピーマン	60g	
黄ピーマン	60g	
オリーブ油	小さじ2	(2) 焼いたピーマンを氷水に入れて粗熱を取り、薄皮をはがしペーパータオルでよく水気を取る。
酢	大さじ1	
塩	小さじ1/4	(3) 水気を取ったピーマンを食べやすい大きさに切り、薄いバットに並べ、Aのマリネ液を流し込み1時間以上冷蔵庫でねかせ味をなじませる。
こしょう	少々	
白ワイン	大さじ1・1/3	

※お好みにマリネ液にニンニクのみじん切りを加えてもよいでしょう。

ちょっと休憩 のんびり

短歌・俳句・山柳 コーナー

こんぺきの空にのぼるや鯉のぼり
小坂町 飯塚さん

老木の見事に咲きて励まされ
さくら台 ヒロシ

ふる里で田植済んだと電話ぐち
刈谷町 小山さん

鶯の声聞きたくて回り道
さくら台 雅子

若葉萌え水の幟揺れる街
田宮 岡村さん

覗きこむせせらぎ小川水温む
南 たんぼぼ

ひたすらに農にいそしむ傍に
詩詠む旧友は常に尊し
久野町 匿名希望

五月晴れ早苗揃えし田の水面
静かに映る山藤の花
正直町 草葉

升席に「取っ組みながら」力士落つ
咄嗟に見極め、客身を躲す
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