



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300kcal

牛久市ヘルスマイトのおすすめメニュー
「**そうめんチャンプルー**」を紹介します。

夏の麺料理の定番そうめんにビタミンカラーの野菜や豚肉を加えた「そうめんチャンプルー」をご紹介します。豚肉に含まれるビタミンB1やパプリカに含まれるビタミンCは夏バテ予防に効果があります。



メニューを考えた
牛久市ヘルスマイトの皆さん



チャンプルーは野菜や豆腐などを炒めた沖縄料理のことで、沖縄の方言で「混ぜこぜにした」というような意味があります。さまざまな材料と一緒に炒め合わせる料理をチャンプルーと言うことが多く、主な材料を前につけて〇〇チャンプルーと呼ぶそうです。

作り方と材料(4人分)

材料	分量	作り方
そうめん(乾)	200g	(1) 豚肉、ニンジン、シイタケ、パプリカは細切り、万能ねぎは3cmの長さに切る。
豚もも薄切り	160g	(2) フライパンに油を熱し、豚肉、ニンジン、シイタケ、パプリカの順に入れて炒める。
ニンジン	40g	(3) なべに湯を沸かし、そうめんを半分に折って硬めにゆで、水洗いをしておく。
シイタケ	80g	(4) そうめん、万能ねぎ、桜えびを(2)のフライパンに加えて炒め、Aで調味する。
赤パプリカ	80g	(5) 器に盛り、かつお節をかける。
黄パプリカ	80g	※そうめんは硬めにゆでるのがポイントです。
万能ねぎ	40g	
かつお節	4g	
桜えび	8g	
サラダ油	大さじ1・1/3	
しょうゆ	小さじ2	
こしょう	少々	



短歌・俳句・川柳 コーナー

玄関の小さな花器に花一輪
下根町 藤田さん

恩師逝く通夜の夜空は天の川
久野町 神田さん

あじさいのスカイブルーに元気もらう
さくら台 月田さん

藤の花こぼるる縁の渋茶かな
刈谷町 土屋さん

孫が来て部屋がオモチャで狭いこと
下根町 さくら貝

何事も修行と思て腹立てず
女化町 砂押さん

照り渡る初夏のさ庭の華やぎを
思いひたすら花苗植えぬ
岡見町 匿名希望

窓越しにほのかなる香り漂へり
金木屋の花盛りにて
小坂町 匿名希望

春の日は孫と二人で草むしり
あつきこえたね鶯の声
正直町 佐藤さん

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 「広報うしくちよっと休憩」係

Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp