



1人分121kcal

「にら豚肉ロール」

平成26年度は、「牛久でとれる旬の食材」を使ったレシピをお届けします。今月は、春野菜「にら」を使った簡単レシピです。香りと歯ざわりをどうぞお楽しみください。



お好みでパセリなど、緑色の野菜を添えると、より一層彩りが華やかになります。

毎月19日は食育の日

楽しくおいしい
食生活を
めざしましょう



このレシピは
「食と健康の応援団」
ヘルスマイト
(食生活改善推進員)が
作成しました

材料と作り方(4人分)

材料	分量	作り方
にら	100g	①にらは沸騰したお湯でさっとゆでて水に放し、水気を固く絞って半分の長さに切る。 ②豚肉は広げてこしょうをふる。にらを肉の枚数に合わせて等分にのせ、きっちりと巻く。 ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉の巻き終わりの部分を下にして焼き、ころがしながら全体にしっかり火を通す。 ④4等分に切り分け、器に盛りミニトマトも添える。 ⑤ポン酢しょうゆと練りからしを付けて食べる。
豚もも肉(薄切り)	200g	
こしょう	少々	
サラダ油	小さじ1	
ポン酢しょうゆ	大さじ2	
練りからし	適量	
ミニトマト	8個	

ちよつと 休憩 ぶれいく

短歌・俳句・川柳 コーナー

震災で生命を守る判断力

さくら台 月田さん

枯れ枝に満開に咲く雪化粧

小坂町 飯田さん

積雪に子ら嬉嬉として雪だるま

さくら台 雅子

ママよりも光る背中の中のランドセル

中央 いしなべ雪風

暖かい春めく日々に若菜つみ

ひたち野東 ほうずき

雨戸開け一人暮しが無事知らせ

神谷 加藤さん

寒空にふくらみかけたこぶしの芽

胸に溢れる仲間の笑顔

刈谷町 そら

芹摘みし「春田」通ればまぼろしの

友垣浮かび心せつなし

岡見町 根本良子さん

牛久沼はるかに続く家並の

富士の御山は雪を冠りて

島田町 中根さん

かるやかに足踏みすればハイタツチ

背すじものびて明日も元気

正直町 草葉

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、今後も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