



1人分229kcal

「春キャベツのサラダ」

豚肉とゆで卵を使ったボリュームのあるサラダです。キャベツのビタミンCは、芯の周辺に多く含まれています。



芯も薄切りにすると、おいしく食べることができます。

毎月19日は食育の日

おとも子どもも
毎日食べよう!
朝ごはん



このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト(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
キャベツ	400g	①鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、キャベツを2~3枚ずつ入れ、しんなりするまでゆでる。冷水にとって水気を絞り、3~4cm角に切る。 ②キャベツをゆでた湯に豚肉を1枚ずつ入れ、色が変わるまでゆでる。バットなどにとって冷まし、水気を拭き、食べやすい大きさに切る。 ③トマトは、8等分のくし型に切る。玉ねぎは薄切りにして冷水にさらし水気をしぼる。ゆで卵は殻をむいてくし形に切る。 ④ボウルにキャベツ、豚肉、玉ねぎ、トマトを入れ混ぜ合わせ、器に盛り、ゆで卵をのせる。 ⑤ A を混ぜ合わせたドレッシングをかける。
豚肉しゃぶしゃぶ用	200g	
玉ねぎ	100g	
トマト	200g	
ゆで卵	2個	
オリーブ油	大さじ2	A
酢	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/4	

ちょっと
休憩
ほれい

短歌・俳句・川柳
コーナー

「ハイお酒」墓拝む孫春の風

田宮 岡村さん

水仙花悲し樂しと薫るかな

小坂町 塚本さん

咲そうな桜さがして遠まわり

下根町 菅原さん

花だより老もがんばり旅支度

さくら台 ヒロシ

春雷を遠くに聞いて月おぼろ

小坂町 飯塚さん

山なみの谷間にけむる朝のもや

久野町 酒井さん

目に若ば生きてるアカシ鳥の声

刈谷町 小山さん

風にたえ咲き誇るかなたんぼぼ黄

南 たんぼぼ

春らんまん栄枯盛衰物語る

宝篋山の足跡たどる

正直町 草葉

子が呉れしみどりのTチャリ走らせる

ギヤは6にて汗をかくまで

南 飯塚さん

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「広報うしくちょっと休憩」係

Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp