



1人分208kcal

## 「なすのひき肉詰め」

夏野菜の代表「なす」をボリュームのある主菜にしました。なすとひき肉、とろとろに溶けたチーズは相性抜群です。どうぞ、熱々をお召し上がりください。

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。



なすの皮の色素には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれています。また、なすには体を冷やす効果もあるといわれています。



材料と作り方(4人分)

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	分 量	作 り 方
なす	4本	①なすはへたをとり、たて半分に切り水につけてあく抜きをする。 ②なすの中身をスプーンでくりぬいて粗みじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする。 ③Aをボールに入れてよく練り、②のなすと玉ねぎを加えて混ぜ合わせ、8等分にして円形にまとめる。 ④くりぬいたなすの内側に小麦粉を軽くふり、③をすきまなく詰める。 ⑤フライパンに油を熱し、肉の面を下にして中火で5分ほど焼く。裏返してふたをし、中火で蒸し焼きにする。仕上げにチーズをのせて余熱でとがす。(または、④で詰めた肉の上にチーズをのせ、250℃に熱したオーブンに入れ、チーズに焼き色がつくまで15分ほど焼く)パセリをちらして出来上がり。
玉ねぎ	100g	
牛豚合挽き肉	200g	
卵	1/2個	
パン粉	大さじ2	
トマトケチャップ	大さじ2	
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	
小麦粉	適宜	
オリーブ油	大さじ1/2	
とろけるチーズ	40g	
パセリ(みじん切り)	少々	

ちよつと  
**休憩**  
びれいく

短歌・俳句・川柳  
コーナー

荒々しき幹より出ずる浅みどり ノのセンカスラ 凌香花は芽吹きつつあり	青空を映して流る桂川 今を盛りと菜の花ぞ揺れ	亡母愛し吾に詫せし大手鞠 五月の空に今咲かんとす	しわの数増えてくたびに笑顔も増えて	暮れなずむ梅雨空よぎる小鳥かな	世の中は次から次とながれ雲	夫婦してけわしい山も下り坂 ふたり	苗田に蛙の合唱絶え間なく	孫娘電話をくれて胸おどる	盆の花母好みし紫の花
岡見町 匿名希望	桂町 木村さん	南 霞	刈谷町 坂本さん	小坂町 塚本さん	刈谷町 小山さん	小坂町 飯田さん	下根町 菅原さん	神谷 加藤さん	女化町 砂押さん

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「広報うしくちよつと休憩」係  
Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp