

「ごぼうとひじきのサラダ」



1人分77kcal

食物繊維がたっぷりとれるサラダです。ごぼうやひじきに含まれている食物繊維は腸の働きを整え、血糖値の上昇を抑える作用があります。よくかんで食べましょう。



ごぼうの代わりにれんこんでもおいしくできます。彩りにコーンや枝豆を加えてもいいでしょう。

毎月19日は食育の日

「いただきます」と「ごちそうさま」は感謝の気持ちの合言葉



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
ごぼう	80g	①芽ひじきは水に浸して戻しておく。
にんじん	60g	②ごぼうの皮を包丁の背でこそげとり、縦半分にしてから斜め薄切りにし水にさらす。
芽ひじき(乾燥)	12g	③にんじんは皮をむき、せん切りにする。
マヨネーズ	大さじ2	④熱湯でごぼうを4~5分ゆで、にんじんを加えてさらに1分ゆでる。
白いりゴマ	大さじ1	最後に芽ひじきを入れさっとゆで、ざるに上げ冷ましておく。
レモン汁	小さじ1	⑤Aの材料を混ぜ合わせ、④と和える。
しょうゆ	小さじ1/2	

ちよつと
休憩
ぶれいく

短歌・俳句・川柳
コーナー

日盛りに眞赤に咲いた百日紅	小枝を揺らすはえに癒やさる	結束町 高嶋さん
猛暑日のふと跡切れ涼しき立秋となりて	明夜の満月を待つ	岡見町 匿名希望
蟻の攻め蹴散らし逃げろ蟬の蛹よ		南 堀さん
眠れぬ夜エアコン操作朝を待つ		神谷 加藤さん
立ち葵花をまといて女の子		さくら台 ヒロシ
早起し挨拶交わすどこの方		刈谷町 小山さん
大空に舞った花火は万華鏡		神谷 山崎さん
駅で待つ浴衣少女の背の高し		下根町 菅原さん
両親え礼義正しき里帰り		中央 いしなべ雪風
広い道孫とルンルン白日傘		南 倉田さん

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