

しあわせをよぶ
レシピ

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。

ハクミンのとろりグラタン

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744

フライパン1つで、ホワイトソースも作らずに、驚きの速さでグラタンの出来上がり！
白菜はじっくり火を通すことで、甘みが増します。



1人分334kcal 塩分2.0g

作り方

- ①白菜は長さ5cm幅に切り、さらに繊維に沿って5mm幅に切ります。
- ②フライパンにバターを入れ熱し、白菜、ベビーホタテ、コーンを炒めて、牛乳と★の調味料を加え10分弱火で煮込みます。
- ③水溶き片栗粉を加えとろみを付け、グラタン皿に分けてチーズをのせます。
- ④オーブントースターで、焼き色が付くまで焼きます。

一口メモ

白菜は牛久市生産量第2位の野菜です。淡白な味はどの料理にも相性良好。芯の黄色っぽいところにビタミンCが多く、甘みも強いです。余分な塩分を排出してくれるカリウムも豊富に含みます。

材料 (4人分)

白菜…………… 1/4玉	★固形ブイヨン…………… 1個
ベビーホタテ …… 200g	★コショウ…………… 少々
コーン(缶詰)…… 小1缶	〔片栗粉…………… 大3 水…………… 大6〕
バター…………… 40g	
牛乳…………… 400ml	ピザ用チーズ…………… 100g

ホタテを鶏肉・ベーコン・カニ缶などに変えても美味しくできます



牛久市食育推進のための野菜キャラクター「USHIKU野菜オーケストラ」ハクミン

FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日正午から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています！

今月の
たいへんよくできました
下根保育園のお友だち



ぞうぐみ

▲大好きな甘いお菓子をたくさん飾り付けて満足気。運動会、楽しかったね。

しもねほいくえん ことし うんどうかい
下根保育園の今年の運動会のテーマは「みんなで楽しくおはなしフェスティバル」です。ぞうぐみの子どもたちは、親子競技で使うために、ヘンゼルとグレーテルのおはなしに出てくる「お菓子の家」を作り、お菓子をデコレーションしたちょうちんも、万国旗のように園庭に飾りました。子どもたちにとって保育園最後の運動会。「とっても楽しかったよ」と話し、とても良い思い出になったようです。最後まで、よくがんばりました。

▶親子競技で使った手作りの「お菓子の家」





いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ



空手道 2019年9/28⑨~30⑨
牛久運動公園体育館



軟式野球 2019年10/4⑨~5⑨
牛久運動公園野球場