

なつひこくんのトントン巻き

いつもは脇役のきゅうりが主役のおかずです。冷めてもおいしいので、お弁当のおかずにもおすすめです。



1人分204kcal 塩分0.6g

材料 (3人分)

きゅうり	2本	大葉	8枚
みそ	大1/2	ごま油	小1
豚肉(肩ロース薄切り)	120g	こしょう	少々
片栗粉	小2		

作り方

- ①きゅうりを半分の長さに切り、縦4等分にする。
- ②きゅうりにみそを薄く塗っておく。
- ③豚肉のきゅうりを巻く側に片栗粉を薄くふるう。
- ④豚肉1枚に、大葉1枚を乗せ、きゅうり2本を巻き始めにのせて巻く。同様に8本作る。
- ⑤フライパンに、ごま油を薄く引き、肉の巻き終わりを下にして入れ、中火で焦げ目をつけながら全面を焼き、じっくり火を通す。こしょうをふりかけて出来上がり。

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。

一口メモ

きゅうりは体内の塩分を排泄する働きがあるカリウムを含むので、むくみの改善を期待できます。



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」なつひこ

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!

牛久自然観察の森

6月のイベント情報

家族昆虫教室

8日(土)9時30分~10時15分

森や野原に登場する昆虫を見つけ、解説を行うネイチャーガイドツアー。枝に擬態するナナフシや模様綺麗なアカスジキンカメムシが見られることも!夏が近づくにつれて活発になっていく昆虫たちをみんなで探しましょう。



野原で成長中! ショウリョウバッタ

- 対象:小学生とその保護者
- 参加費:1家族500円(定員10組)
- 集合:ネイチャーセンター
- 申し込み:不要(当日受付)
- 備考:雨天中止
(当日、午前8時までにHPにて掲載)

森でランチ

14日(金)正午~午後1時

野原で開催する幼児を対象とした絵本の読み聞かせ会。6月は「雨」をテーマに「カタツムリ」や「カエル」などの自然紹介も行います。森にすんでいるカタツムリさんの登場にも期待です!



- 対象:幼児とその保護者
- 参加費:無料
- 集合:ネイチャーセンター横の野原
- 申し込み:不要(当日受付)
- 持ち物:お弁当、飲み物
- 備考:雨天中止
(当日、午前9時までにHPにて掲載)

バードウォッチング

16日(日)9時~10時30分

雑木林や田園地帯を巡りながら約20種類の野鳥を観察します。野鳥ボランティアによる識別のサポートもあるので初めての方でも気軽にご参加いただけます。



田んぼではツバメが餌を狙う姿が見られることも

- 対象:一般の方
- 参加費:無料
- 集合:牛久自然観察の森正門前
- 申し込み:不要(当日受付)
- 備考:雨天中止
(当日、午前8時までにHPにて掲載)

【イベントの申し込み・お問い合わせ】

☎029-874-6600 FAX 029-874-6812

【開園時間】午前9時~午後4時45分 (入園無料)

【休園日】3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)