

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。

ファールちゃんの簡単カレー

問 健康づくり推進課 (市保健センター内) ☎内線1744

野菜ジュースを使うと、煮込まなくてもコクと旨味が詰まったカレーが簡単にできます。

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。



1人分430kcal 塩分0.9g

- 材 料** (4人分)
- | | |
|-------------------|-------------------|
| なす…………… 3本 | コンソメキューブ… 1個 |
| 豚ひき肉…………… 200g | カレー粉…………… 大2 |
| 玉ねぎ…………… 1個 | 塩…………… 小1/6 |
| 100%野菜ジュース… 400ml | ごはん(茶碗1膳分) … 150g |

- 作 り 方**
- ①カレー粉は乾煎りして、香り、うま味を引き出しておく。
 - ②なすは、1cmの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。
 - ③フライパンを熱してひき肉を炒め、その中に②を入れ炒め合わせる。
 - ④野菜ジュース、コンソメキューブを入れてなすに火が通るまで煮る。
 - ⑤①を加え塩で味を調整して出来上がり。

一口メモ なすのアクの正体は、老化防止やがん予防の効果が期待できるポリフェノールです。直ぐに調理する場合は、アク抜きする必要はありません。



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**

うしく ほいくえん とも **牛久みらい保育園のお友だち**

さくらぐみ

▲とっても上手に描けました!

うしく ほいくえん とも 牛久みらい保育園のお友だちがザリガニの絵を描きました。近くの用水路に住んでいたザリガニを、保育園の池にお引越させ、みんなで釣りをしました。釣ったザリガニはよく観察。割りばし鉛筆と絵の具で描きました。子どもたちは「色を作るのが楽しかったよ」「はさみの形が難しかったけどがんばった」などと話してくれ、満足できる作品ができたようです。みんな、よくできましたね。

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9/28(土)~30(日) 牛久運動公園体育館

軟式野球 2019年10/4(土)~5(日) 牛久運動公園野球場