

チャラボーンのいなり巻き

油揚げの油を利用するので、フライパンに油をしなくてもカリッと仕上がります。
お弁当のおかずやおやつにもどうぞ。



【1本分】487Kcal 塩分2.8g、【1切れ(5等分)】97Kcal 塩分0.6g

材料 (1本分)

さつまいも……………	中1本	A	みりん……………	大1/2
油揚げ……………	1枚		砂糖……………	小1
卵……………	1個		しょうゆ……………	大1

作り方

- ①さつまいもは皮をむき2cm角程度に切り、茹でてつぶし、あら熱を取ってから卵を加えて良く混ぜておく。
- ②油揚げは短い2辺と長い1辺に切り込みを入れ、開いておく。
- ③②に①を乗せて広げ、端からクルクルと巻き、巻き終わりを下にしてなじませる。
- ④フライパンに③の巻き終わりが下になるように入れ、転がして全体に焼き色を付け、1度取り出して冷めるまでおく。
- ⑤④を5等分にカットし、フライパンに戻し両断面を焼き、調味料Aを回し入れ、味をからめてできあがり。

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。

一口メモ

ビタミンCや食物繊維をたっぷり含むので、お腹の中をきれいにし、美肌効果も期待できます。

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」
さつまいも・チャラボーン

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!



牛久自然観察の森



9月の イベント情報

森でランチ 13日(金)正午～午後1時

幼児を対象とした絵本の読み聞かせ会。
赤とんぼの舞う原っぱで、自然をテーマにした絵本の読み聞かせや手遊び、森に生息している生きものの紹介を行います。

- 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)

家族昆虫教室 14日(土)9時30分～10時15分



草むらや雑木林でみられる昆虫たちを探しながら解説を行うガイドツアー。草むらを舞う蝶や夏に成長したカマキリを探してみましよう!

- 対象: 小学生とその保護者
□参加費: 1家族500円
□集合: ネイチャーセンター前
□申込: 予約不要(当日: 先着10組)
□備考: 雨天時中止

バードウォッチング 15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。



- 対象: 一般の方 □参加費: 無料
□集合: 牛久自然観察の森正門前
□申込: 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)

幼児昆虫教室

23日(月・祝)9時30分～10時15分

大きく成長したショウリョウバッタやオンブバッタなどたくさんバッタを親子で探してみましよう!



- 対象: 3～6歳の未就学児とその保護者 □集合: ネイチャーセンター前
□参加費: 幼児1人につき300円 □申込: 予約不要(当日: 先着10組)
□定員: 10組 □備考: 雨天時中止

【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】2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、30日(月)

