

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。

問 健康づくり推進課  
(市保健センター内)  
☎内線1744

### ジャガパニー おじさんの わかめとえのきのガーリック炒め

お味噌汁の材料で作る炒め物。にんにくの香りと、わかめと相性の良い昆布だしのうま味が味の決め手です。



1人分44Kcal 塩分0.8g

#### 材料 (4人分)

- じゃがいも … 中1個(140g)
- にんじん … 40g
- えのきだけ … 1/2袋(100g)
- 塩蔵わかめ … 40g
- にんにく … 10g
- ごま油 … 小2
- 昆布だし(粉末) … 小1
- しょうゆ … 小2
- こしょう … 少々

#### 作り方

- ①塩蔵わかめを水(分量外)に入れて戻す。  
※塩蔵わかめの戻し方…流水でさっと水洗いし、充分な水に4~5分浸して塩抜きをする。
- ②じゃがいもは薄い短冊切り、にんじんはせん切り、えのきは石づきを取り半分に、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油とにんにくを入れ、弱火で香りを出してから、じゃがいもとにんじんを炒める。
- ④火が通ったら、えのきと水を切ったわかめを入れ、さっと炒める。
- ⑤昆布だしを加えて、最後にしょうゆを回し入れ、こしょうを振って出来上がり。

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」ジャガパニーおじさん



#### 一口メモ

じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているため、保存や加熱によって壊れにくいという優れた特徴があります。

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。

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!

1264号  
2020 5月1日号  
令和2年5月1日発行

発行・編集 牛久市広報政策課  
〒300-1292  
茨城県牛久市中央3丁目15番地1

TEL 029-873-2111  
FAX 029-873-2512  
HP <http://www.city.ushiku.lg.jp/>

## 牛久自然観察の森

### 5月の自然情報

#### 見頃をむかえる植物

一日また一日と緑が色濃くなっていく山野、林床では小さな草花が愛らしい花を咲かせています。



#### ハナイカダ

葉の中央に花をつける不思議な植物。園内ではネイチャーセンター近くの杉林内で見られます。



ホウチャクソウ



#### アマドコロ

漢字では「甘野老」と書き、地方によっては若芽と根茎を山菜として食べるそうです。ほんのりとした甘みがあるようです。この季節、みずみずしいユリのような葉の付け根から鈴のような白い花を咲かせます。



マムシグサ



キンラン



ヒトリシズカ

【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】 9時~16時45分 (入園無料)

【休園日】 7日(木)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

※開園状況につきましてはお問い合わせください



※「たいへんよくできました」コーナーはしばらくお休みします。