

にんじんと鶏ひき肉ののし焼き

にんじんの甘味としいたけの旨味をレンジで引き出しました。焼く直前に片栗粉を混ぜ合わせるとふんわり仕上がります。



1人分238Kcal 塩分1.2g

材料 (4人分)

鶏ももひき肉	300g	★卵	1個
しいたけ	3枚(50g)	★顆粒だし	小1
にんじん	中1本(100g)	片栗粉	大3
★みそ	大1と1/2	白ごま	大1
★酒	大2	サラダ油	小1

作り方

- ①しいたけとにんじんはみじん切りに。耐熱皿に入れてラップをかけ電子レンジ(600w)で2分加熱し、ラップを外し冷ましておく。
- ②★を混ぜ、①が冷めたらボウルに鶏ひき肉・①・★を入れよく混ぜる。焼く直前に片栗粉を入れ、再度よく混ぜる。
- ③フライパンに油を入れ中火に熱し、②をお好み焼きのように広げ、白ごまを全体にふる。フタをして軽く焼き色がついたらひっくり返し、フタをして中弱火にして火が通るまで焼く(焼き時間：両面で5分くらい)冷ましてから食べやすい大きさに切って盛り付ける。

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」キャパリオ



一口メモ

免疫力を高めて皮膚や粘膜を強くするカロテンは、表皮の下に多く含まれています。この季節のにんじんの皮はやわらかいので、むかずに食べるのがおすすめです。

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!

牛久自然観察の森

6月の自然情報

見頃をむかえる植物

梅雨を迎える頃、観察の森の林内で見つかる草花・実をご紹介します。



ドクダミ

清楚な白い花

十字にひろがる白い萼片がハート型の緑の葉に浮かび、杉林一面に広がります。乾燥させた葉は生薬として昔から利用されてきたそうです。



ネジバナ

ユニークな花のつき方

ネジのように螺旋状につける桃色の花が特徴的です。この季節、日当たりの良い野原にあらわれます。



ホタルブクロ



ノアザミ

緑の濃くなった林を彩る

鮮やかな赤紫色の花をふさ状につけます。針のようにするどく伸びた葉先は、触ると痛いので注意が必要です。



カラスノエンドウの実



ヘビイチゴの実

【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】1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、30日(火)

