

毎月19日は食育の日 大人も子どもも毎日食べよう!朝ごはん

牛久市

お好み焼き風キャベ玉焼き

問 健康づくり推進課 (市保健センター内) ☎内線1744



材料 (4人分)

中濃ソース……大さじ1

キャベツ…… 4枚(200g) 卵……2個

サラダ油…… 小さじ2

1人分75Kcal 塩分0.4g

青のり……… 少々

作切分

①キャベツはせん切りにする。

- ②卵を割りほぐし、キャベツと混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、弱めの中火で熱し、②を 入れて丸く広げる。

春キャベツは葉が柔らかく、加熱すると甘味が出てきます。 仕上げに、かつお節をのせるとさらにおいしくなります。

- ④ふたをして焼き色がつくまで1分ほど焼いたら、裏返し てさらに1分ほど焼く。
- ⑤器に盛り、ソースをかけて青のりを ふってできあがり。

牛久市食育推進の ための野菜キャラクター

、麦粉なしでも

おいしい!

USHIKU野菜オーケストラ

キャビオン

キャベツに含まれるビタミンU (キャベジンともいわれています)は、

胃を保護するはたらきがあるといわれています。 また、免疫力アップに役立つビタミンCも豊富です。



FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています!



牛久保育園のお友だち

元気に園で過ごしているみんなの様子を紹介します♪











サンタさんから プレゼントをもらいました♪ 中身は何かな?



女の子が多いクラス おひなさまの前で





まだ。歩けなかった 赤ちゃんがこんなに 大きくなりました