



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

問 健康づくり推進課
(市保健センター内)
☎内線1744

牛久市
栄養士部会編

丸ごとトマトグラタン

トマトをカップにした見た目もかわいらしいグラタンです。



1人分122Kcal 塩分0.3g

材料 (4人分)

トマト……………	4個	粉チーズ…………	小さじ1
卵……………	2個	こしょう…………	少々
マヨネーズ……	大さじ3		

作り方

- ①卵は固ゆでにして粗くつぶす。
- ②トマトはヘタから2cmくらいを切り取り、スプーンで中身をくり抜き、くり抜いた部分はさいの目に切る。
- ③卵、さいの目に切ったトマト、マヨネーズ、粉チーズ、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④②のトマトカップに③を詰めてオーブントースターで5分焼いてできあがり。

※朝食にする場合は、前日に卵を茹でておくと時間短縮になります。

少し回めのトマトを
選ぶとうまく中身をくり抜く
ことができます！

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」トマペコ



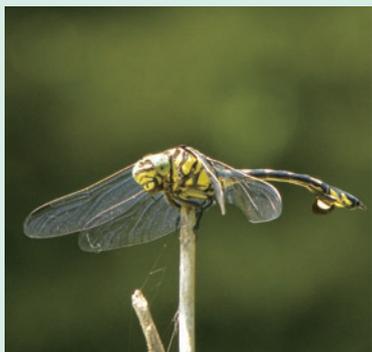
一口メモ

トマトの皮の赤い色素に含まれるリコピンは、有害な活性酸素の働きを抑える「抗酸化作用」があります。加熱すると細胞壁が壊れるので、リコピンが油に溶けて吸収率がアップするといわれています。

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！

ウチワヤンマ (団扇蜻蜓)

トンボ目 サナエトンボ科



大型のトンボで、腹部先端近くの両側にうちわのような丸く平たい突起があるのでこの名があります。牛久沼など

の明るく開けた池や沼の周辺に生息し、水面から突き出した植物や杭などに止まっているのが良く観察されます。実は、牛久周辺でみられる「ヤンマ」と名がつくトンボの中で、竿の先に止まることができるのは、このウチワヤンマだけです。一般的な「ヤンマ」(主にヤンマ科とオニヤンマ科は、飛ぶのが得意でほとんど休まない反面、休む時は木の枝などにぶら下がって止まります。

問 都市計画課☎内線2524

『牛久市版レッドデータブック追補版(令和2年3月発行)』に掲載している植物を「牛久の希少植物」として紹介していきます。

牛久の希少植物

第2回 コクラン ラン科



コクラン(平成30年6月14日)

ラン科の多年草。本州(福島県以南)から沖縄に分布、低山の薄暗い常緑樹林、林縁等に生えます。牛久ではスギ・広葉樹の混交林に生育している箇所があります。茎は多肉性、前年株が残り花序は当年株に着きます。茎の高さ20〜35cm、横臥する茎は長さ3〜

10cm。葉は2〜3枚、卵形または卵状楕円形、先端は鋭尖形、3〜7本の主脈があります。花期は6〜7月頃。緑茎を10〜15cm出し上部に総状花序を形成、黒紫色の径12mm程の花を5〜6個つけます。蒴果(果実)は倒卵状円柱形。コクラン(黒蘭)の名は花の色に由来。保全のため下草刈り等適切な管理の継続が望まれます。※本書89ページに掲載。
【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章:本田寛、写真:渡辺泰)
「牛久市版レッドデータブック追補版牛久における絶滅のおそれのある野生生物」販売中※お求めは都市計画課まで(〒35004)