

# にんじんナゲット

鶏肉ににんじんを加えて、色鮮やかで歯ごたえのあるナゲットにしました。子どもから大人まで人気メニューになること間違いなし！



**材料** (4人分) 1人分236Kcal 塩分0.7g

サニーレタス……………	1/4株	A {	酒……………	小さじ1
にんじん……………	中1/2本		塩……………	小さじ1/4
鶏ひき肉(もも)………	250g		こしょう……………	少々
小麦粉……………	大さじ2		トマトケチャップ ……	大さじ2
油……………	適量			

## 作り方

- ①サニーレタスは大きめにちぎってよく洗い、水気をしっかり切る。
- ②にんじんは2mmの厚さの斜め切りにし、さらにせん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉とAの調味料を入れ、粘りがでるまでよく練り混ぜる。
- ④③ににんじんを加えてさっと混ぜ、12等分する。
- ⑤バットに小麦粉を適量入れ、小判型に整えた肉だねに薄くまぶす。
- ⑥フライパンに油を1cmの深さまで入れ、中温(170℃)に熱し、⑤を入れる。約3分揚げたら、上下を返し、両面に焼き目がついたら取り出して油を切る。
- ⑦器にサニーレタスとともに⑥を盛りつけ、トマトケチャップを添える。

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

にんじんに多く含まれるベータカロテンは、体内でビタミンAに変換され、肌や粘膜を正常に保ったり、明るさに対応する目のはたらきをサポートしたりします。また、油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

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！

## オナガ(尾長) スズメ目カラス科



全長34〜39cm、図鑑に載っている数字はハトより大きいですが、約半分は尾の長さで、体の部分はムクドリくらいの大きさの留鳥です。色は

全体的に灰色を基調とし、頭部が濃紺、のどから首まわりと尾羽の先端が白、翼の先と尾羽の上面が水色をしています。主なエサは昆虫や果実、種子などで、牛久市内でも公園や街路樹、里山に近接する市街地などでよく見られ、いつも群れで行動しています。世界的に分布が特徴的な種で、ユーラシア大陸の東西両端の地域に離れて分布し、日本では本州東部にのみ見られます。

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月発刊)』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12回 イチリンソウ キンポウゲ科



イチリンソウ(一輪草) 平成25年4月28日撮影

春、伸びた茎先に一輪だけ梅に似た4cm位の白い花を咲かせます。野草の中では特大級の大きさです。花びらに見えるのは萼片で、白い萼の裏側はほんのりと薄紅色に染まります。早春まだ木々の芽が

開かない林床に陽が差し込む頃、高さ25cm前後に成長し羽状の葉を茂らせ花と実を結びます。「春の妖精」と呼ばれるように、初夏にはすっかりその姿は消えて地下茎だけで長い季節を過ごします。かつては人里に多く見られ愛された純白に輝くその姿は今失われつつあります。  
※本書45ページに掲載。  
【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章:小松友枝、写真:戸塚昌宏)  
『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(1350円)