

きゅうりと豆腐のサラダ

加熱調理が不要なので、暑い夏でもさっと作ることができます。
さっぱりと食べやすく、たんぱく質も摂取できるサラダです☆



材料 (4人分) 1人分133Kcal 塩分0.5g

きゅうり……………2本(200g)	A {	ごま油… 大さじ1と小さじ1
木綿豆腐… 2/3丁(200g)		サラダ油… 大さじ1と小さじ1
ミニトマト……………8個(120g)		酢…………… 大さじ1
サニーレタス……………4枚(100g)		塩…………… 小さじ1/3
ごま…………… 小さじ1/2		こしょう…………… 少々

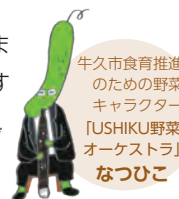
作り方

- ①きゅうりは両端を切り落として4等分に切り、1cm幅の角切りにする。
- ②ミニトマトは洗って1/4に切り、サニーレタスは洗って水気を切る。
- ③豆腐は4等分に切り、電子レンジ600Wで2分程度加熱して水分をとばし、手でくずす。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ、きゅうり、豆腐を加えて和える。
- ⑤器にサニーレタスを敷き、④を盛り付けてトマトを飾り、ごまをひねりつぶしながらかける。

※時間が経つと豆腐の水分が出て味が薄まるため、作ったらすぐに食べるのがおすすめです！

ぼくは水分が命。ポリ袋に入れて冷蔵庫で立てて保存してね！

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

きゅうりは90パーセント以上が水分なので、夏バテなどで食欲がないときに食べやすい野菜です。カリウムを含むので、余分な塩分の排出を促し、血圧を下げたり、むくみの解消につながります。

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！

コチドリ(小千鳥) チドリ目チドリ科



しぜん 大好き

～牛久の生物～

内陸部の河原や干拓地等に見られるスズメくらいの大さの夏鳥で、小石や砂質の地上

で営巣します。「ピウ、ピウ」とよくとおる声で鳴きながら飛翔するので声でいるのがわかりますが、市内では砂利を敷いた駐車場や造成地などでも見られます。子育て中の親鳥は、天敵が近づくと怪我をしたふりをして雛から敵を遠ざける「疑傷行動」をとりますが、なかなかの演技派で、何度か騙されて追いかけてしまったことがあります。

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。



①イチヤクソウ(一葉草)(平成16年6月9日撮影)
②イチヤクソウの花序(平成16年6月20日撮影)

第14回 イチヤクソウ

ツツジ科

日本全土の低山や丘陵地の林の中に生える常緑の多年草、牛久では最近めつたに見られなくなりました。地中を這う細長い地下茎が伸びる先に数枚の葉が株元から発生します。6～7月頃、葉の根元から高さ20cmほどの直立した花茎を伸ばし、3～10個のウメの花に似た白色の花をやや下向きに付

けます(写真①)。花は直径1.5cm位で5枚の花弁からなり、雄しべは短く10本、雌しべは長く上向きに湾曲して花の外に突き出ています(写真②)。このため花は自分の花粉を受粉します。できた小さな種は芽を出すまで根元と呼ばれる菌類がまとわりつき、これに養われて育ちます。「一葉草」は昔、薬草として使われていました。

※本書49ページに掲載。
【資料提供】NPO法人うしく里山の会 文章：中嶋美紀子、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(1350円)