

牛久市の 美味しい 給食

問 学校教育課
☎内線3321、3322

学校給食からおすすめ
メニューをご紹介します
〈ひたち野うしく中学校より〉



生徒が家庭科の授業で考えた料理です。
塩麴で鶏肉がやわらかくなり、味もまろやかに。
他の料理を作っている間くらいの漬け込み時
間でしっかり味が付きます。

【材料】(中学生4人分)

鶏もも肉…………… 60g×4枚 長ねぎ…………… 1/5本
〈調味料〉……………
塩麴…………… 小さじ2強 レモン果汁… 小さじ1/2
おろししょうが… 小さじ1/5 鶏がらスープの素… 小さじ1弱
おろしにんにく… 小さじ1/5 塩…………… 小さじ1/6
ごま油…………… 小さじ1強

ねぎ塩チキン



ねぎは
お好みでたっぷり
使ってOK

1人分144Kcal 塩分0.69g

【作り方】

- ①長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ②すべての調味料と①を混ぜ合わせたものに鶏肉を漬け込む(30分程度)。
- ③フライパンで焼き、火が通ったら完成。

★美味しい給食レシピは市ホームページにも掲載しています。



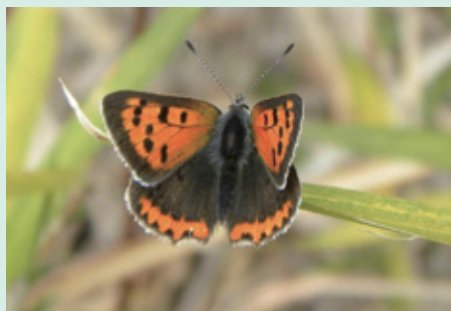
ベニシジミ (紅蛸蝶)

チョウ目シジミチョウ科

しぜん 大好き

～牛久の生物～

全国の野原や畑周辺に生息する羽を上げて3cmくらいの小さなチョウで、羽のオレンジ色が目立ちます。春早くから活動し、成虫は3月から11月の間に4回から5回の発生を繰り返しますが、特に春にみられるものはオレンジ色が鮮やかです。幼虫の食草はスイバやギシギシなど、畑や公園、時に庭などにも生える雑草で、そのため、まち中や住宅地でも見ることが出来る身近な昆虫です。



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。



イカリソウ(錨草または碇草)平成26年4月27日撮影

第23回 イカリソウ メギ科

高さ20～40cmの多年草。北海道南部から主として太平洋側に分布し明るい雑木林の林床などに生育します。花の形がユニークで多くの園芸品種があります。碇(錨)に似た直径3～4cmの花をつけ、4月下旬から5月下旬に咲きます。

ふつうは紅紫色ですが白い変種もあります。4枚の花弁の基部には突出した部位があり、ここに蜜を溜めています。この蜜はトラマルハナバチによく利用され、花粉媒介昆虫となっています。牛久ではやや稀ですが、特徴的な花なのですぐ分かります。漢方では、茎を強壮、強精薬とされます。※本書61ページに掲載。
【資料提供】NPO法人うしく里山の会(文章：齊藤英夫、写真：秋山侃)
『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)