

ピーマンとサバ缶のチーズ焼き

ピーマンに詰めるのは、お肉だけではなく、お魚の缶詰もおすすめ！備蓄食品を上手に利用してみませんか？サバのほか、鮭やツナの缶詰を使用しても美味しくできます。

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。



- 材料** (4人分) 1人分127Kcal 塩分0.6g
- ピーマン…………… 8個
 - サバ水煮缶詰…………… 2缶
 - ピザ用チーズ…………… 60g
 - トマトケチャップ…小さじ2
 - こしょう…………… 少々
 - サラダ菜(お好みで) …… 8枚
 - ミニトマト(お好みで)… 8個

作り方

- ①ピーマンはヘタを切り落として縦半分になり、種を取り除く。
- ②サバ缶詰は汁気を切ってボウルにあげ、トマトケチャップ、こしょうを混ぜながらほぐし、ピーマンに詰める。
- ③フライパンに油(分量外)を薄く引いてピーマンを下にして並べ、弱火～中火で焼く。
- ④ピーマンに火が通ったらチーズをのせ、とろりとしたら出来上がり。サラダ菜・ミニトマトと一緒に皿に盛り付ける。



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」
ぴっちくん

一口メモ

9月1日は防災の日。皆さんの家庭では、災害に備えて食品の備蓄をしていますか？長く保存できる食品を買い置きし、賞味期限が近くなったら消費して新しいものを補充する「ローリングストック法」を生活に取り入れるのがおすすめです。

FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日午前9時30分から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています！

オオゾウムシ (大象虫) コウチュウ目ゾウムシ科



落花生の殻に6本の足とゾウの鼻をつけたような形をした、日本最大のゾウムシで、体長は3cm

らいになります。ゾウの鼻のように見える部分は顔の一部が細長く伸びたもので、鼻ではなく先端には口があります。体の表面は非常に硬く、天敵などがないように思われますが、意外と臆病で、外から刺激を受けると、すぐに死んだふりをします。足を突っ張って体を硬直させ、ぼとりと地面に落ちるのですが、薄い茶色と黒のまだら模様は見事な保護色になっていて、枯葉の色と混ざってしまつて見つけるのが困難です。

問 都市計画課 ☎内線2524

牛久の希少植物

『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。

第28回 タコノアシ タコノアシ科



タコノアシ(蛸の足) ①平成15年8月16日撮影、②花：平成12年8月20日撮影

牛久では放棄水田など湿った場所で見られる多年草です。茎は枝分かれせず高さ30〜80cm程で直立し淡い紅色を帯びます。葉は互生し長さ3〜10cm、幅0.5〜1cm位で細長く細かい鋸歯があります。花序の枝は、はじめ渦巻き状になっていますが、やがて真っ直ぐに伸びていきます。

び数本立ち上がり四方に開いていきます(写真①)。花は夏から初秋に5mm位の白い花が連なって咲きます(写真②)。花弁はありません。和名の「蛸の足」は秋に実が紅く色づくことと吸盤が並んでいするように見えて、蛸が逆さに足を広げた姿に見えることからつけられました。 ※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：中嶋美紀子、写真：渡辺泰)