

令和6年度
前期分

ハートフルクーポン券

プレミアム率
20%

(1セット 500円券×4枚と1,000円券×10枚綴り)

※1セットのうち大型店での
ご利用は5,000円まで。

12,000円分を10,000円で発売!

◆販売数/2万冊 ◆使用期限/令和6年9月30日(月)

◆申込上限/**1世帯あたり5冊(50,000円)まで**

1つの世帯から複数の申し込みや購入限度額を
超える申し込みがあった場合は無効となります

! 【購入できる方】 令和6年5月20日(月)現在で市内に住民登録がある方

申込方法

専用はがきに必要事項を記入し回収箱に投函、
または切手を貼付の上、郵送してください

【注】切手を貼らずにはがきを郵送した場合や、必要事項に記入のない場合は無効となります。

【専用はがきの入手方法】

5月上旬に行政区経由で配布されるチラシ、または回収箱の設置場所で入手できます。

【回収箱設置場所】

牛久市商工会、牛久市役所、エスカードプラザ
奥野生涯学習センター、ひたち野リフレプラザ

《予定冊数を超える申し込みがあった場合は抽選となります。その場合は申込者全員に抽選結果を発送します》

購入方法

5月下旬に届く引換券に代金を添えて、指定の引換所でクーポン券を購入してください。
【クーポン券引換期間】6月1日(土)~14日(金)

【問い合わせ】牛久市商工会 ☎872-2520



市未来創造課 ☎内線1521~1523



申込締切
5/20 月
※必着



毎月19日は食育の日 旬の美味しい野菜を食べよう

マーボーじゃがいも

問 健康づくり推進課
(保健センター内) ☎内線1747

マーボーといえば豆腐、茄子、春雨などを使った料理が一般的ですが、じゃがいもともよく合います。赤唐辛子を除けば、辛い物が苦手な方やお子さんも美味しく食べられます。

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)

じゃがいも …… 320g
ねぎ …… 1本
しょうが、にんにく
赤唐辛子 …… 適量
油 …… 小さじ4
豚ひき肉 …… 120g

1人分189Kcal 塩分1.2g

A

砂糖 …… 小さじ1と1/2
みそ …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 小さじ2
水 …… 100ml
水溶き片栗粉 ……
片栗粉:大さじ1、水:大さじ2

【作り方】

- ①じゃがいもは皮を剥き1.5cm角に切ったら鍋に入れ、かぶるくらいの水(分量外)にさらす。10分経ったら水を入れ替え、そのまま硬めに茹でる。茹で上がった後、ざるにあげて水気をきる。
- ②じゃがいもを茹でている間に、ねぎ、しょうが、にんにく、種をとった赤唐辛子をみじん切りにする。
- ③ポウルに調味料Aを合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、②を炒めて香りがたってきたら豚ひき肉を入れてよく炒める。
- ⑤①を加えてさっと炒め、Aと水を流し入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥水溶き片栗粉を入れて混ぜ、とろみがついたら出来上がり。

一口メモ

じゃがいもは、沸騰したお湯に入れるのではなく、水から茹でるのがおすすめです。また、今が旬の「新じゃが」を使って調理する場合は、皮が薄いので剥く必要はありません。

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」
ジャガパニーおじさん



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!