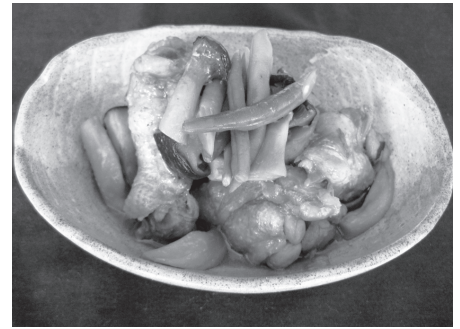


しあわせをよぶレシピ*****

今月は、牛久市食生活改善推進員おすすめのレシピ
「鶏手羽ときのこのさっぱり煮込み」 を紹介します。

鶏肉は、お酢で煮ると、柔らかくなり、カルシウムやコラーゲンが溶け出します。夏に疲れたお肌もプルプルになりますよ。砂糖は使わず、オレンジジュースで煮るので、とてもさっぱり食べられます。お弁当のおかずにも向いていますので、お試しください。



1人分のカロリー - 236kcal

作り方と材料

| 材料 | 分量 | | 作り方 |
|----------|--------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 2人分 | 1人分 | |
| 鶏手羽元 | 4本 | 2本(100g) | (1) 鶏手羽肉は熱湯にくぐらせてから洗う。 (2) エリンギは食べやすい大きさに切り、しょうがは薄切りにする。 (3) (1)、(2)とAを鍋に入れ、中火で煮詰まるまで煮る。 (4) ゆでいんげんを添えて出来上がり。 |
| エリンギ | 100g | 50g | |
| しょうが | 5g | 2.5g | |
| 酢 | 大さじ2 | 大さじ1 | |
| しょうゆ | 大さじ1/2 | 大さじ1/4 | |
| オレンジジュース | 大さじ1 | 大さじ1/2 | |
| いんげん | 20g | 10g | |

A

オレオレ詐欺撲滅のため「留守電作戦」を!

オレオレ詐欺撲滅のために、在宅中でも自宅の電話を「留守番電話」に設定することが効果的です。詐欺グループは、留守電には伝言を残さないの、ベルが鳴っても受話器を取らず、録音に吹き込まれた声を聞いてから応答しましょう。もし、不審な電話があったら牛久警察署(☎871-0110)へ通報しましょう。

ひばりくん防犯メールに登録しましょう!

犯罪発生情報や各種防犯情報などを茨城県警察本部生活安全総務課が希望者のパソコンや携帯電話にメールで配信するサービスです。受信地域(市町村)は1カ所または県内全域を選択できます。登録は無料(通信料は利用者負担)。登録用Eメールアドレス(add@mail1.police.pref.ibaraki.jp)に空メールを送信してください。折り返し登録案内のメールが返信されますので、案内に従い登録してください。



輝いているひと

かわさし みつお
川岸 満男さん

昭和7年7月29日生まれ 79歳(向台行政区)

穏やかでユーモアあふれる川岸さん。毎日、各校中の子どもたちを優しく見守っています。

趣味は野球観戦と家庭菜園、散歩を日課とする活動的な方です。健康の源は、5年前からご近所の仲間たちと、朝6時から週3回行っている「かっぱ体操」。ほぼ休みなく参加し、いつも一番に来られるそうです。「責任感が強く、決めたことをきちんとする頼りになる方」というお仲間からの称賛の言葉に照れながら、「皆さんと一緒にやってくれた」と控えめな笑顔を見せてくださいました。

問い合わせ 市高齢福祉課☎内線1754