



短歌・俳句・山柳コーナー

暗闇に恋を求めて猫走る

さくら台 弘坊さん

挨拶は今日の扉を拓きます

久野町 神田さん

風にふれ影絵の每き赤蜻蛉

南 倉田さん

秋風に淋しさつのる女ゆえ

刈谷町 小山さん

項垂れし百日紅や雨あがる

久野町 匿名希望

猫じゃらし猫と仲良く戯れし

女化町 砂押さん

居間に観る諏訪湖花火や老いの幸

岡見町 匿名希望

秋空に百日紅咲く並木路の

緑に映ゆる一本紅

南 飯塚さん

場所中の控え布団の色「多彩」

運ぶ力士に幼さ残る

岡見町 根本良子さん



牛久町・渡辺さん

このコーナーでは、市民の皆さんから寄せられたイラストや俳句、川柳などを紹介しています。なお、お便りには住所と氏名、電話番号を記入してください。また、匿名希望の方は、その旨記入してください。ペンネームもOKです。紙面の都合上、全てを掲載できない場合がありますが、今後もたくさんのお便りをお待ちしています。

あて先：〒300-1292 牛久市中央3-15-1 「広報うしくちよっと休憩」係

Eメール [shimin@city.ushiku.ibaraki.jp](mailto:shimin@city.ushiku.ibaraki.jp)

しあわせをよぶレシピ\*\*\*\*\* 健康管理課(市保健センター内) 内線1743



1人分84kcal

ヘルスマイトのおすすめメニュー  
「レンコン・サツマイモ・  
こんにゃくのきんぴら」

を紹介します。

レンコンのシャキシャキとした歯ざわり、お芋の甘味、こんにゃくの弾力…口当たりが楽しいきんぴらです。



メニューを考えたヘルスマイトの皆さん

作り方と材料(2人分)

材料	分量	作り方
レンコン	50g	(1) レンコンは6~7mm厚さの薄い半月切りにし、水にさらす。
サツマイモ	50g	(2) サツマイモは皮付きのまま6~7mmの厚さの斜め輪切りにしてから、6~7mm角の棒状に切り、水にさらす。
こんにゃく	90g	(3) 板こんにゃくを使う場合は、細長く棒状に切り、突きこんにゃくを使う場合は、食べやすい長さに切り、下ゆでする。
ごま油	小さじ3/4	(4) フライパンにごま油を熱し、サツマイモとレンコン、こんにゃくを炒め、砂糖、しょうゆ、だし汁を加え、水気が無くなるまで炒める。
砂糖	小さじ1・1/3	(5) (6) を器に盛り付け、黒ごまをふる。
しょうゆ	小さじ2	
だし汁	大さじ1・1/3	
黒ごま	小さじ2/3	